

Energy balls aux Pruneaux d'Agen

— Recette créée par Piment Oiseau —



Les ingrédients

Pour une dizaine de pièces
• 100 g de Pruneaux d'Agen
dénoyautés

- 50 g d'amandes entières
- le jus d'un citron

Pour l'enrobage:

- 1 cuillère à soupe de pistaches concassées
- 1 cuillère à soupe de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine



La préparation

1. Mixer les amandes dans un robot jusqu'à obtention d'une poudre grossière. Ajouter les pruneaux coupés en morceaux et le jus de citron.
2. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte. Laisser reposer 30 minutes au frais. Au bout de ce temps, façonner les energy balls : prélever une cuillère à café de pâte et la rouler entre les mains jusqu'à obtention d'une boulette bien ronde. Enrober chaque energy ball dans un enrobage de votre choix : pistache, noix de coco, graines de sésame ou flocons d'avoine. Consommer immédiatement ou conserver au frais.

ASTUCE :

- Pour ne pas que la pâte colle aux doigts, s'humidifier les mains à l'eau froide au préalable.

