

Boules protéinées au chocolat en tuto vidéo



Petites mais incroyables! Idéales pour les en-cas, les boules protéinées sont de délicieuses bombes énergétiques avec de précieuses substances nutritives issues de l'avoine, des dattes, des noix et autres.

Pour les petits creux ou le coup de barre de l'après-midi, les boules protéinées sont une alternative plus saine aux biscuits, chocolat au lait ou autres. Les boules sont vite faites car il ne faut pas les cuire, il suffit de les mixer. Comme la masse est assez épaisse, le mixage demande un peu de patience. Il faut remuer de temps à autre la masse à la main avec une cuillère en éteignant bien sûr le mixeur.

Ceux qui veulent des boules encore plus saines, ajoutent du cacao en poudre au lieu du chocolat. Il faut alors adapter la quantité des autres ingrédients pour obtenir la bonne consistance: si la masse est trop humide, il faut ajouter des ingrédients secs; si elle est trop sèche, il faut ajouter de l'huile ou du lait. On peut également adapter les épices à son goût, en mettre des autres ou pas du tout.

- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de noisettes
- 50 g de graines de tournesol
- ¼ cc de cardamome et ¼ cc de cannelle en poudre
- 1 pointe de couteau de clou de girofle en poudre ou ½ clou de girofle
- ¼ cc de sel
- 110 g de dattes medjool
- 25 g de purée d'amandes ou de noix de cajou
- ½ cc d'huile de coco
- 1 cs de lait d'avoine
- 45 g de chocolat noir avec au moins 70% de cacao, haché
- 50 g de noix de coco râpée

1. Mixez tous les ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils deviennent sableux. Ajoutez les ingrédients restants, sauf la noix de coco râpée et le chocolat, et continuez de mixer jusqu'à l'obtention d'une masse collante.

2. Ajoutez le chocolat haché et mixez à nouveau.

Attention: si l'appareil n'est pas puissant, il vaut mieux fondre le chocolat au bain-marie avant de le mixer. Dans ce cas, il faut toutefois refroidir la masse au réfrigérateur pendant une heure avant de la façonner.

3. Formez des boules de 40 g chacune, tournez-les dans la noix de coco râpée, posez-les sur une assiette, puis mettez-les au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

4. Les boules se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Temps de préparation: environ 20 minutes