



BOULES D'ÉNERGIE AU RIZ SOUFFLÉ ET CHOCOLAT

Encas glucidique et riche en fibres.

 30 minutes

 20 minutes

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de dattes dénoyautées
- 10 grammes de citron, zeste, cru
- 10 unités rectangulaires moyennes de galette de riz soufflé complet [55 g]
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou sirop de batterie [mélasse]
- 1 cuillère à soupe bombée de cacao, non sucré, poudre soluble [20 g]
- 1 cuillère de noix de coco rapée séchée, pour enrober les boules
- zeste de citron pour la déco

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placer les dattes, le zeste de citron, le sirop et le riz soufflé (casser les galettes) dans le robot multifonctions, et mixer grossièrement. [Vous pouvez faire tremper les dattes dans de l'eau au préalable si elles sont très sèches]
- 2° Former des petites boules avec la pâte obtenue.
- 3° Rouler les boules de pâtes dans le zeste et le coco râpé.
- 4° Garder au frais jusqu'à la dégustation.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [27 g]	% AR
ÉNERGIE	289 kcal	77 kcal	4 %
LIPIDES	3 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	3 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	32 mg	9 mg	0 %
GLUCIDES	60 g	16 g	5 %
SUCRES	39 g	10 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	2 g	9 %
PROTÉINES	5 g	1 g	—