

Ma recette BATCH cooking

Boulettes de brownie



PRÉPARATION 10 MINUTES



CUISSON PAS DE CUISSON !



Le qu'il me faut pour environ 6 boulettes :

- 6 dattes Medjool dénoyautées
- 3 cuillère à soupe de purée de noisette
- 6 noix (12 cerneaux de noix = 12 demi noix)
- 1/3 cuillère à café de sel de mer
- 3 cuillère à soupe de cacao cru en poudre
(ou de caroube)



Comment faire :

Je lave et dénoyaute les dattes.

Dans le blender, j'ajoute l'ensemble des ingrédients. Je mixe.

Je laisse des éclats de noix pour le côté croustillant en bouche.

Je façonne des boules avec la pâte obtenue et les conserver au réfrigérateur pendant plusieurs jours.

Ces boules se conservent 10 jours et plus, dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Si vous les mettez au freezer ou au congélateur, elles se conservent des semaines (étant donné que la recette ne contient pas d'eau, elles ne vont pas devenir toutes dures au congélateur.