

Boules d'énergie brownie

Portions : 6 portions de 2 boules

Préparation : 10 min **Cuisson :** 5 min

125 ml	dattes dénoyautées hachées grossièrement	½ tasse
125 ml	eau	½ tasse
125 ml	chocolat noir concassé	½ tasse
80 ml	lait écrémé en poudre	⅓ tasse
125 ml	chapelure de biscuits Graham	½ tasse

Saviez-vous que...

Le **chocolat noir** contient des polyphénols ayant un pouvoir antioxydant. Le pouvoir antioxydant du cacao serait même de 2 à 3 fois plus élevé que celui du thé vert.

Les **dattes** peuvent être remplacées par un autre fruit séché : figues, raisins secs, etc.

1. Mélangez les dattes et l'eau dans une casserole et portez à ébullition puis cuisez 5 minutes à feu moyen-vif. Retirez du feu.
2. Réduisez les dattes en purée à la fourchette.
3. Ajoutez le chocolat et remuez pour faire fondre.
4. Incorporez le lait en poudre puis la chapelure.
5. Formez des boules d'environ 30 ml (2 c. à table) et réfrigérez.

- Si les boules d'énergie sont trop collantes ajoutez un peu plus de biscuits Graham.
- Pour un effet festif, roulez les boules dans des noix émiettées, du sucre à glacer ou du cacao.

Une portion 2 boules

Énergie (kcal)	147
Protéines (g)	4,5
Lipides (g)	5
Glucides (g)	20
Fibres (g)	2
Sodium (mg)	60

Version inspirée de la recette Bouchée de brownies de l'émission *Cuisine futée parents pressés*