

BOUCHEES ENERGETIQUES AUX PISTACHES ET AUX DATTES



Les ingrédients (pour 20 à 25 bouchées)

- 150 g de cerises séchées
- 225 g de dattes
- 120 ml de miel
- 50 g de flocons d'avoine
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de farine de lin
- 1 cuillère à soupe de pâte de vanille ou ½ cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 100 g de pistaches américaines décortiquées
- Une pincée de gros sel
- 100 g de pistaches américaines finement hachées

La préparation

- Dans un robot de cuisine, ajoutez les dattes, le miel, les graines de chia, la farine de lin et le sel. Mixez bien le tout
- Ajoutez de petites quantités de miel si le résultat est trop épais
- Transvasez le résultat obtenu dans un récipient pour y ajouter les autres ingrédients
- Ajoutez les pistaches, les cerises, les flocons d'avoine, les pépites de chocolat et mélanger le tout. Utilisez une cuillère pour faire de petites portions ou les faire à la main
- Roulez les bouchées dans les pistaches hachées pour en couvrir toute la surface
- Conservez ces bouchées au frigo