

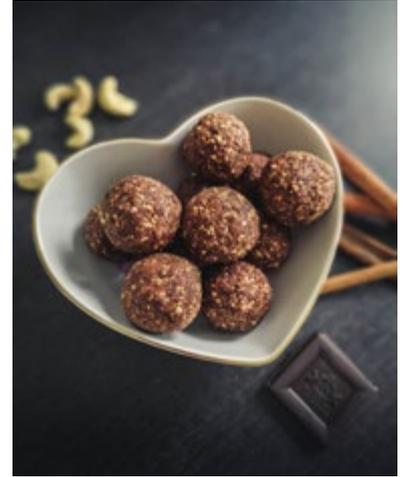


Bouchées chocolat - cannelle

Préparation : 10 minutes

Pour environ 10 bouchées :

- 70g de noix de cajou
- 65g de flocons d'avoine
- 50g de chocolat noir mixé (pratiquement de la poudre)
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahouètes
- 4-5 dattes
- 1 cuillère à soupe de cannelle moulue
- 2 cuillère à soupe de lait d'amandes (voire plus en fonction de la consistance de la préparation)



Préparation :

1/ Mixez tous les ingrédients dans un robot de cuisine jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Si les 2 cuillères à soupe de lait d'amandes ne suffisent pas, ajoutez-en un petit peu à la préparation. A contrario, si le mélange vous semble trop «pâteux», ajoutez un peu plus de flocons d'avoine et remixez.

2/ Quand le mélange vous semble d'une bonne consistance, prenez une bonne cuillère à soupe et formez des boules avec vos mains.

3/ Une fois terminées, mettez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir

Conseil : Conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Astuce : Si vous n'avez pas le temps de faire des boules, utilisez une plaque de cuisson recouverte d'un papier cuisson et étalez la pâte. Réfrigérez puis coupez des carrés avec un couteau.

Bon appétit !