

ENERGY BALLS
d'Halloween - par Chef nini

Recette à partager



- ⇒ 100g de dattes dénoyautées
- ⇒ 80g de purée de courge butternut
- ⇒ 100g de flocons d'avoine
- ⇒ 1 cuillère à café d'extrait naturel de vanille liquide
- ⇒ 1/2 cuillère à café de cannelle
- ⇒ 2 pâtes à sucre orange
- ⇒ 1 pâte à sucre verte
- ⇒ un petit pic apéritif en bois



ENERGY BALLS
d'Halloween - par Chef nini

Recette à partager



- ⇒ 100g de dattes dénoyautées
- ⇒ 80g de purée de courge butternut
- ⇒ 100g de flocons d'avoine
- ⇒ 1 cuillère à café d'extrait naturel de vanille liquide
- ⇒ 1/2 cuillère à café de cannelle
- ⇒ 2 pâtes à sucre orange
- ⇒ 1 pâte à sucre verte
- ⇒ un petit pic apéritif en bois



ENERGY BALLS
d'Halloween - par Chef nini

Recette à partager



- ⇒ 100g de dattes dénoyautées
- ⇒ 80g de purée de courge butternut
- ⇒ 100g de flocons d'avoine
- ⇒ 1 cuillère à café d'extrait naturel de vanille liquide
- ⇒ 1/2 cuillère à café de cannelle
- ⇒ 2 pâtes à sucre orange
- ⇒ 1 pâte à sucre verte
- ⇒ un petit pic apéritif en bois



ENERGY BALLS
d'Halloween - par Chef nini

Recette à partager



- ⇒ 100g de dattes dénoyautées
- ⇒ 80g de purée de courge butternut
- ⇒ 100g de flocons d'avoine
- ⇒ 1 cuillère à café d'extrait naturel de vanille liquide
- ⇒ 1/2 cuillère à café de cannelle
- ⇒ 2 pâtes à sucre orange
- ⇒ 1 pâte à sucre verte
- ⇒ un petit pic apéritif en bois



- 1. Versez** dans un mixeur les dattes, la purée de courge, les flocons d'avoine, l'extrait naturel de vanille liquide et la cannelle.
- 2. Mixez** jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop liquide ajoutez des flocons d'avoine, si elle est trop sèche, ajoutez un peu de purée.
- 3. Façonnez** des boulettes de la taille d'une noix et aplatissez légèrement pour donner la forme d'une citrouille.
- 4. Prélevez** dans la pâte à sucre orange des billes de la taille d'une noix et étalez finement.
- 5. Enveloppez** chaque energy ball de pâte à sucre.
- 6. Pour réaliser** l'effet citrouille, appuyez le corps du pic en suivant la courbe des boulettes pour y laisser une empreinte. Faites ceci sur l'ensemble de la bille pour obtenir une citrouille.
- 7. Au centre** des citrouilles, enfoncez délicatement le manche d'une cuillère pour réaliser un petit creux.
- 8. Prélevez** dans la pâte à sucre verte des boulettes de la taille d'un petit pois et façonnez-les en petits cônes. Badigeonnez la base la plus large d'un peu d'eau et placez dans le trou des citrouilles.

Recette et photo extraites du site

<https://www.saintelucie1885.fr/idees-recettes/energy-balls/>

- 1. Versez** dans un mixeur les dattes, la purée de courge, les flocons d'avoine, l'extrait naturel de vanille liquide et la cannelle.
- 2. Mixez** jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop liquide ajoutez des flocons d'avoine, si elle est trop sèche, ajoutez un peu de purée.
- 3. Façonnez** des boulettes de la taille d'une noix et aplatissez légèrement pour donner la forme d'une citrouille.
- 4. Prélevez** dans la pâte à sucre orange des billes de la taille d'une noix et étalez finement.
- 5. Enveloppez** chaque energy ball de pâte à sucre.
- 6. Pour réaliser** l'effet citrouille, appuyez le corps du pic en suivant la courbe des boulettes pour y laisser une empreinte. Faites ceci sur l'ensemble de la bille pour obtenir une citrouille.
- 7. Au centre** des citrouilles, enfoncez délicatement le manche d'une cuillère pour réaliser un petit creux.
- 8. Prélevez** dans la pâte à sucre verte des boulettes de la taille d'un petit pois et façonnez-les en petits cônes. Badigeonnez la base la plus large d'un peu d'eau et placez dans le trou des citrouilles.

Recette et photo extraites du site

<https://www.saintelucie1885.fr/idees-recettes/energy-balls/>

- 1. Versez** dans un mixeur les dattes, la purée de courge, les flocons d'avoine, l'extrait naturel de vanille liquide et la cannelle.
- 2. Mixez** jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop liquide ajoutez des flocons d'avoine, si elle est trop sèche, ajoutez un peu de purée.
- 3. Façonnez** des boulettes de la taille d'une noix et aplatissez légèrement pour donner la forme d'une citrouille.
- 4. Prélevez** dans la pâte à sucre orange des billes de la taille d'une noix et étalez finement.
- 5. Enveloppez** chaque energy ball de pâte à sucre.
- 6. Pour réaliser** l'effet citrouille, appuyez le corps du pic en suivant la courbe des boulettes pour y laisser une empreinte. Faites ceci sur l'ensemble de la bille pour obtenir une citrouille.
- 7. Au centre** des citrouilles, enfoncez délicatement le manche d'une cuillère pour réaliser un petit creux.
- 8. Prélevez** dans la pâte à sucre verte des boulettes de la taille d'un petit pois et façonnez-les en petits cônes. Badigeonnez la base la plus large d'un peu d'eau et placez dans le trou des citrouilles.

Recette et photo extraites du site

<https://www.saintelucie1885.fr/idees-recettes/energy-balls/>

- 1. Versez** dans un mixeur les dattes, la purée de courge, les flocons d'avoine, l'extrait naturel de vanille liquide et la cannelle.
- 2. Mixez** jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop liquide ajoutez des flocons d'avoine, si elle est trop sèche, ajoutez un peu de purée.
- 3. Façonnez** des boulettes de la taille d'une noix et aplatissez légèrement pour donner la forme d'une citrouille.
- 4. Prélevez** dans la pâte à sucre orange des billes de la taille d'une noix et étalez finement.
- 5. Enveloppez** chaque energy ball de pâte à sucre.
- 6. Pour réaliser** l'effet citrouille, appuyez le corps du pic en suivant la courbe des boulettes pour y laisser une empreinte. Faites ceci sur l'ensemble de la bille pour obtenir une citrouille.
- 7. Au centre** des citrouilles, enfoncez délicatement le manche d'une cuillère pour réaliser un petit creux.
- 8. Prélevez** dans la pâte à sucre verte des boulettes de la taille d'un petit pois et façonnez-les en petits cônes. Badigeonnez la base la plus large d'un peu d'eau et placez dans le trou des citrouilles.

Recette et photo extraites du site

<https://www.saintelucie1885.fr/idees-recettes/energy-balls/>