

# Camp leadership IB | Manning Park Resort

---

## Boules d'énergie sans cuisson à la citrouille et au chocolat

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de réfrigération : 30 minutes

Portions : 40 à 44 boules

Auteurs : Serena Wolf @ Domesticated Me <sup>1</sup>

## Ingrédients

- 2 tasses bien pressées de dattes Medjool dénoyautées
- 1/2 tasse de préparation de purée de citrouille
- 2 c. à table de miel ou sucre d'agave (optionnel)
- 4 c. à table de graines de chia
- 1/2 c. à thé d'extrait ou de vanille
- 2 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de gingembre moulu
- 1/2 c. à thé d'épices mélangées moulues
- Une bonne pincée de sel
- 2 tasses de gruau (cuisson régulière)
- 1 tasse de graines de tournesol (version sans noix) ou de noix de pesant hachées
- 1 tasse de graines de citrouille crues
- 2/3 tasse de grains de chocolat noirs ou pépites de chocolat régulières

## Préparation

1. Placer les dattes hachées, la purée de citrouille, le miel, les graines de chia, l'extrait de vanille, la cannelle, le gingembre, les épices mélangées et le sel dans un robot culinaire. (Procéder par petites quantités pour un robot culinaire plus petit.)
2. Procéder par pulsations jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
3. Transférer dans un grand bol.
4. Ajouter le gruau, les graines de tournesol, les graines de citrouille et les grains de chocolat. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.
5. Réfrigérer la préparation 15 minutes au congélateur.
6. Avec des mains humides, façonner des boules de 1 pouce de diamètre. Conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine dans un contenant hermétique ou encore au congélateur.

---

<sup>1</sup> <https://domesticated-me.com/no-bake-pumpkin-pie-energy-bites-dark-chocolate-chunks/>