

Pumpkin balls : petites douceurs sans sucre (vegan)

Pumpkin balls : petites douceurs sans sucre pour Halloween



Ingrédients pour 6 boulettes :

- 120 g de chair de courge (potimarron, citrouille ou butternut) déjà cuite, au four ou à la vapeur, et prête à être réduite en purée (soit environ 160 g poids cru)
- 2 c. à café de graines de lin moulues

- 40 g de flocons au choix (avoine, millet, azuki, sarrasin...) ou de farine de coco
- 1 c. à café de caroube en poudre
- 1 petite c. à café de cannelle moulue
- 1/2 c. à café de vanille moulue
- 10 g de graines de sésame ou de noix de coco râpée (ou un mélange des deux)
- Pour l'option chocolatée : 50 g de chocolat noir à pâtisser

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 200° (th.6-7).
2. Mixer au robot la courge avec les graines de lin moulues, les flocons, la caroube, la cannelle, la vanille et les graines de sésame et/ou la noix de coco.
3. Diviser la pâte en 6 et former des boulettes avec la paume de vos mains.
4. Déposer les pumpkin balls sur une feuille de papier sulfurisé et enfourner 5 minutes.
5. Laisser refroidir avant de déguster ou d'enrober de chocolat.
6. Pour ce faire, faire fondre le chocolat au bain-marie.
7. Rouler, à l'aide de deux fourchettes, les boulettes dans le chocolat (on peut également les tremper dans un peu de noix de coco râpée...).
8. Les déposer sur le papier sulfurisé et placer au réfrigérateur au moins 1 heure.

Dégustation : J'aime savourer ces pumpkin balls avec une boisson chaude, comme celle-ci : je fais chauffer à la casserole 200 ml de lait végétal Millet Amande Noisette de la marque Bonneterre, extrêmement doux en bouche, avec 1 c. à café de caroube et 1/2 c. à café de cannelle moulue. C'est FA-

BU-LEUX !!

Versions : On peut imaginer de nombreuses versions pour ces boulettes, aussi bien salées que sucrées. Épices, noix concassées, graines... Laissez parler vos envies !

Conservation : Se conservent au réfrigérateur 4 jours, se congèlent.

[themoneytizer id=13364-16]