

**Dried Plum (Prune) Power Balls / Boules d'énergie aux prunes séchées (pruneaux)**



These power balls are the perfect snack on a hot day! Fudgy, creamy, and nutty, these are sure to satisfy even the most difficult palette!

This power ball recipe is no-bake and vegan. The only equipment you will need is a food processor.

*Ces power balls sont la collation parfaite pour une journée chaude ! Fudgy, crémeux et noisette, ils sont sûrs de satisfaire même le plus difficile des palais !*

*Cette recette de power ball est sans cuisson et végétalienne. Le seul équipement dont vous aurez besoin est un robot ménager.*

<b>Portions:</b> 13 balles / balls	
<b>Préparation:</b> 5 minutes	
<b>Contient / contains :</b> amandes / almonds	
<b>Ingredient</b>	<b>Measurement</b>
Pruneaux / Dried plums/prunes	1 tasse / cup (111 g)
Beurre d'amande / almond butter	3 c. à table / tbsp (45 g)
poudre de cacao / cocoa powder	3 c. à table / tbsp (23 g)
Sirop d'érable / maple syrup	1 c. à café / tsp (7 g)
Extrait de vanille / pure vanilla extract	1/8 c. à café / tsp (0.63 ml)
Cannelle / Cinnamon	1 c. à café / tsp (3 g)
Optional: noix de coco râpée / shredded coconut	2 c. à table / tbsp (9 g)
Optional: amandes effilées / slivered almonds	2 c. à table / tbsp (14 g)

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 2 balls (33 g) pour 2 balles (33 g)	
<b>Calories 130</b>	<b>% Daily Value*</b>
<b>Fat / Lipides 6 g</b>	<b>% valeur quotidienne*</b>
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	8 %
<b>Carbohydrate / Glucides 17 g</b>	
Fibre / Fibres 4 g	14 %
Sugars / Sucres 7 g	7 %
<b>Protein / Protéines 3 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Sodium 5 mg</b>	<b>0 %</b>
Potassium 125 mg	3 %
Calcium 40 mg	3 %
Iron / Fer 1.5 mg	8 %
*5% or less is a little 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	

**Ingredients:** Prunes, Potassium Sorbate, Dry Roasted Almonds, Organic Cocoa, Potassium Carbonate, Almonds, coconut, Sugars (maple syrup), Cinnamon Powder  
**Contains:** Almond  
**Ingrédients:** Pruneaux, sorbate de potassium, Amandes grillées à sec, Cacao biologique, carbonate de potassium, Amandes, Noix de coco, Sucres (sirop d'érable), Cannelle en poudre  
**Contient:** Amandes

### Steps

1. Add dried plums, almond butter, cinnamon, cocoa powder, vanilla, and maple syrup to the food processor.
2. Pulse for 4-8 times.
3. Blend for 30-60 seconds.
4. Check consistency by taking 1 tbsp of the mixture and checking to see if it will hold a ball shape. At this step, it is important to taste the mixture and add any adjustments to your taste (more maple syrup, vanilla, or cocoa powder).
5. Using a 1 tbsp measuring spoon, portion the mixture into 13 balls.
6. Optional: coat each ball in either slivered almonds or shredded coconut or both.
7. Place balls into a container and place into freezer for 1 hour to allow the balls to firm up.
8. Store the balls in the fridge for up to 2 weeks or keep in the freezer for up to 3 months.

Word to the wise: the texture is sticky so make sure you have a toothbrush handy!

### Étapes

1. Ajoutez les prunes séchées, le beurre d'amande, la cannelle, la poudre de cacao, la vanille et le sirop d'érable dans le robot culinaire.
2. Pulsez pendant 4 à 8 fois.
3. Mélanger pendant 30 à 60 secondes.
4. Vérifiez la consistance en prenant 1 cuillère à soupe du mélange et en vérifiant s'il tient en forme de boule. À cette étape, il est important de goûter le mélange et d'ajouter les ajustements nécessaires à votre goût (plus de sirop d'érable, de vanille ou de poudre de cacao).
5. À l'aide d'une cuillère à mesurer de 1 cuillère à soupe, divisez le mélange en 13 boules.
6. Facultatif : enrober chaque boule d'amandes effilées ou de noix de coco râpée ou des deux.
7. Placez les boules dans un récipient et mettez-le au congélateur pendant 1 heure pour permettre aux boules de se raffermir.
8. Conservez les boules au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

Attention : la texture est collante, prévoyez une brosse à dents à portée de main !