



*Palline golose*



# PALLINE GOLOSE

*Questa è una ricetta di base. Se volete gustare qualcosa di più sofisticato provate le altre combinazioni elencate sotto.*

**18-20 datteri, snocciolati e tagliati a dadini**

**125ml (½ tazza) di acqua bollente**

**180g (2 tazze) di un cereale a scelta o di muesli**

**125g (½ tazza) di yogurt EasiYo al gusto Greco**

**1 cucchiaino di scorza d'arancia**

**½ cucchiaino di spezie miste**

**2 cucchiaini di semi di sesamo tostati**

**1 cucchiaino di semi di zucca**

DOSI PER **16** PORZIONI

Mettere i datteri in una ciotola e coprire con acqua bollente. Far riposare per almeno 1 ora, quindi drenare l'acqua in eccesso.

Mettere i datteri ammorbiditi, i cereali e lo yogurt nel robot da cucina e mescolare bene.

Aggiungere la scorza d'arancia, le spezie e i semi di sesamo tostati e mescolare bene per amalgamare. Si consiglia di aggiungere una manciata di cereali se l'impasto dovesse risultare troppo bagnato.

Formare delle palline e aggiungere dei semi in più se lo si desidera. Mettere in frigorifero per almeno 2 ore.

\* Per realizzare delle palline di yogurt al cioccolato bianco sciogliete 100g di cioccolato bianco e aggiungetene  $\frac{3}{4}$  alla miscela di datteri mescolando per amalgamare il tutto, poi formate delle palline e condire con il cioccolato restante

\* Provate le palline goLOSE con il cioccolato fondente o con il latte

\* Il cocco tostato o le noci tritate sono altre gustose guarniture

\* Aggiungete ingredienti extra come le albicocche secche a piccoli dadini, i mirtilli o le gocce di cioccolato per rendere il dolce ancora più speciale

