



Recette boules d'énergie



Ces quantités vous donneront 60 grosses boules d'énergie.

Ingrédients:

- 1 tasse de pépites de chocolat noir (Camino*)
- 1 tasse de graines de lin moulues (en vrac)
- 1 1/2 tasse de canneberges sèches (Craisins d'Ocean Spray*)
- 1 tasse de graines de sésame (en vrac)
- 1 tasse de gruau
- 1/4 de tasse de miel (Compliment*)
- 1 1/2 tasse de Wowbutter



* Les marques sont mentionnées à titre suggestif (elles sont sans arachides ou noix).

Étapes:

- 1- Dans un grand bol, mélanger le chocolat, les graines de lin, les fruits, les graines de sésame et le gruau.
- 2- Ajouter le miel et le beurre.
- 3- Mélanger de nouveau.
- 4- Former de petites boules en roulant la pâte dans les mains.
- 5- Déguster immédiatement ou mettre au frigo pour une consistance plus solide.