

Au Menu

Boules d'énergieavoine au beurre d'arachide

Sans cuisson



Temps & rendement

10 à 15 minutes
Environ 18 boules

Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de beurre d'arachide ou de beurre d'amande
- ¼ tasse de miel ou de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de graines de lin ou chia
- 2 c. à soupe de brisures de chocolat (facultatif mais recommandé)
- 1 c. à thé de vanille
- Une pincée de sel

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
2. Former des boules avec environ 1 cuillère à soupe de préparation.
3. Réfrigérer de 20 à 30 minutes pour qu'elles se raffermissent.
4. Les boules peuvent se conserver au frigo jusqu'à une semaine (ou être congelées).