



Les BOULES D'ÉNERGIES du Défi CRCHUM!

Temps de préparation : 10 minutes

Niveau : Facile ★☆☆

Donne 2 douzaines

Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- 2/3 tasse de noix de coco râpée non sucrée et grillée
- ½ tasse de beurre d'arachides
- ½ tasse de graines de lin moulues à froid
- ½ tasse de pépites de chocolat semi-sucré
- 1/4 tasse de miel ou nectar d'agave
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1 cuillère à table de graines de chia (optionnel)



Pas à pas

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Pour plus de facilité à travailler les boules d'énergies, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant une heure.
3. Une fois refroidie, travailler la préparation avec vos mains ou deux petites cuillères et façonner des boules d'environ 3 cm de diamètre.
4. Ranger dans un contenant hermétique. Peut se conserver une semaine au réfrigérateur ou un mois au congélateur.