

# BOULES D'ÉNERGIE AU BEURRE D'ARACHIDES ET CHOCOLAT

PRÉPARATION : 5 À 10 MINUTES

CUISSON : AUCUNE

PORTIONS : 15 À 16 BOULES

## INGRÉDIENTS

### SECS:

- 1 tasse et ½ de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de pépites de chocolat
- 3 c. à soupe de graines de lin moulues
- 4 c. à soupe de graines de chia

### HUMIDES:

- 5 c. à soupe de beurre d'arachide ou d'amande
- 1/3 t. de miel
- ½ c. à thé de vanille



## INSTRUCTIONS

1. Préparer une plaque à biscuit recouverte de papier parchemin ou de papier ciré.
2. Dans un bol de moyenne grosseur, mélanger tous les ingrédients secs.
3. Ajouter les ingrédients humides au mélange sec. Mélanger.
4. À l'aide de doigts humidifiés, former des boules.
5. Disposer les boules sur la plaque à biscuit et mettre au réfrigérateur pour au moins 30 minutes. Les conserver au réfrigérateur.

## NOTES

Avril recommande d'élaborer cette recette à partir d'aliments biologiques et locaux autant que possible.