



## Boules d'énergie sans cuisson



Inspiration

Le Chef cuisto



Portions

16



Temps total

16



Calories

108

### INGRÉDIENTS

- 1½ tasse (375 ml) de flocons d'avoine
- ½ tasse (125 ml) de beurre d'arachides, de beurre d'amandes naturel, de beurre de graines de tournesol ou de beurre de pois doré
- 1/3 de tasse (85 ml) de sirop d'érable ou de miel
- 1/3 de tasse (85 ml) de pépites de chocolat semi-sucré ou de caroube

### VARIANTES

Ajouter du riz soufflé ou y intégrer des noix ou des graines de chia.



### PRÉPARATION

- 1 Mesurer les flocons d'avoine à l'aide d'une tasse à mesurer et les mettre dans un grand bol.
- 2 Mesurer ensuite le beurre d'arachides (ou son substitut), le sirop d'érable (ou le miel) et les pépites de chocolat (ou la caroube), puis les ajouter aux flocons d'avoine.
- 3 Mélanger le tout à l'aide d'une spatule, couvrir le bol et le mettre au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes.
- 4 Après avoir lavé ses mains et les avoir humectées d'eau froide, façonner des boules d'environ 3 cm de diamètre en roulant la pâte sur la paume des mains.

### NOTE

Si les boules ne tiennent pas bien, remettre le mélange au réfrigérateur encore 10 minutes.

- 5 Mettre les boules dans un plat hermétique à laisser au réfrigérateur ou au congélateur.