



Boules d'énergie: une base, 3 variantes !

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - COLLATIONS



NOMBRE DE PORTION : 20

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 6 sachets de SPLENDA® Stevia
- 1 ½ tasse de flocon d'avoine
- ½ tasse de graines de lin moulues
- 1 c. table de chia
- 1/3 de tasse de flocon de noix de coco sans sucre
- 1 c. table d'huile de noix de coco
- 2 c. table de jus d'orange
- ½ tasse de beurre d'amandes
- 1 c. thé de vanille
- 10 abricots séchés

Facultatif (recouvrement) : poudre de cacao, pistaches concassées/zeste orange, poudre de matcha

Préparation

1. Tout mélanger dans un robot culinaire jusqu'à ce que le tout soit bien humecté. Ajouter du jus d'orange au besoin.
2. Former les boules et réfrigérer.
3. Si vous désirez des saveurs différentes, rouler les boules dans l'une des options de recouvrement mentionnées dans les ingrédients.