



## BOULES D'ÉNERGIE

### INGRÉDIENTS

- 90 grammes de flocon d'avoine
- 125 grammes de beurre de cacahuète **ou** 125 grammes de beurre d'amande
- 60 grammes de miel
- 40 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 2 c. à s. de chia, graine, séchée **ou** 2 cuillères à soupe de lin, graine (12 g)
- 1/2 c. à c. de vanille, extrait
- 1 pincée de sel

### MODE DE PRÉPARATION

- 1<sup>o</sup> Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, le beurre de cacahuète, le miel, les pépites de chocolat, les graines de chia, la vanille et le sel.
- 2<sup>o</sup> Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu d'eau ou plus de miel.
- 3<sup>o</sup> Avec les mains, former des boules de la taille d'une bouchée (environ 2,5 cm de diamètre).
- 4<sup>o</sup> Placer les boules sur une plaque ou un plateau recouvert de papier sulfurisé.
- 5<sup>o</sup> Réfrigérer pendant au moins 30 minutes pour qu'elles se raffermissent.
- 6<sup>o</sup> Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Elles se conservent bien pendant environ une semaine.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	389 kcal	19 %
PROTÉINES	15 g	30 %
GLUCIDES	37 g	14 %
SUCRES	18 g	20 %
LIPIDES	26 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	36 %
SODIUM	654 mg	27 %