Justine
Diététicien · 629505150

AVOINE BALLS

12 portions

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de flocon d'avoine
- 60 grammes de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide (Copie)
- 30 grammes de miel (Copie)
- 30 grammes de pépites de chocolat noir

MODE DE PRÉPARATION

1º Versez tous les ingrédients dans un bol et mélangez avec les mains. Vous devez obtenir un mélange homogène. Formez des boules dans la paume de vos mains et déposez-les sur une assiette. Filmez et conservez-les au réfrigérateur pendant 4 jours maximum.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (17 g)	% AR
ÉNERGIE	445 kcal	74 kcal	4 %
PROTÉINES	14 g	2 g	5 %
GLUCIDES	48 g	8 g	3 %
SUCRES	16 g	3 g	3 %
LIPIDES	23 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	1 g	4 %
SODIUM	119 mg	20 mg	1 %