

AVOINE BALLS

 14 portions

INGRÉDIENTS

- 130 grammes de beurre d'amandes
- 60 grammes de miel [Copie]
- 115 grammes de flocon d'avoine
- 20 grammes de chia, graine, séchée
- 25 grammes de graines de lin

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez l'ensemble des ingrédients et placez le tout au réfrigérateur pendant 5 minutes.
2. Formez ensuite 14 boules que vous pouvez dévorer sans plus attendre ou placer au réfrigérateur / congé- lateur pour plus tard.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [25 g]	% AR
ÉNERGIE	472 kcal	118 kcal	6 %
PROTÉINES	15 g	4 g	8 %
GLUCIDES	34 g	9 g	3 %
SUCRES	14 g	3 g	4 %
LIPIDES	31 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	3 g	10 %
SODIUM	3 mg	1 mg	0 %