

BOULES D'ENERGIE AUX PEPITES DE CHOCOLAT



Gruau



pepites
de
chocolat



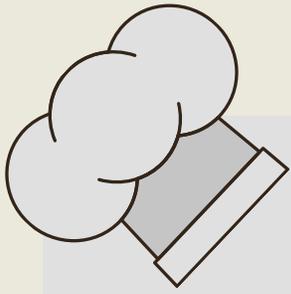
Wow butter/ beurre
de tournesol/beurre
d'amande



graines de
tournesol



Sirop
d'érable/agave
/datte



Ingrédients

- 1 tasse et demie (375 ml) de flocons d'avoine
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre de soya/tournesol/arachides/amande
- 1/3 de tasse (85 ml) de sirop d'érable/agave/dattes/miel/
- 1/3 de tasse (85 ml) de pépites de chocolat semi-sucré

Source : [Les boules d'énergie à l'avoine et beurre d'arachides, une recette facile!](#)



Préparation :
10 minutes



Cuisson :



6 portions

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un grand bol. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Utilisez une cuillère à soupe complète du mélange et faites une boule. Répéter. Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur.