

BOULES d'énergie



De: Coop La Manne

Instructions

- 1:**
Mélanger tous les ingrédients ensemble à l'exception de la noix de coco. Le mélange est très épais, prendre soin de bien amalgamer tous les ingrédients en raclant le fond du bol régulièrement.
- 2:**
Rouler en boule de la grosseur d'une noix de Grenoble.
- 3:**
Rouler dans la noix de coco et déposer sur une assiette ou dans un contenant que vous pourrez couvrir et mettre au réfrigérateur. Vous pouvez aussi rouler les boules dans la garniture de votre choix : graines de sésame, noix hachées, germe de blé.
- 4:**
Conserver au frigo car les boules auront tendance à ramollir un peu à température pièce. Servir tel quel.

Ingrédients

1/2 tasse
Beurre d'arachide ou de noix de votre choix

1/2 tasse
Miel

1/2 tasse
Germe de blé

1/2 tasse
Poudre de caroube ou de cacao bio

1/2 tasse
Graines de tournesol

1/2 tasse
Graines de sésame

Noix de coco râpée non sucrée
pour la garniture