

BOULES millet soufflé



De: Coop La Manne

Instructions

- 1:**
Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients.
- 2:**
Ajuster la quantité de miel et de beurre d'arachide pour que le mélange se tienne.
- 3:**
Façonner en boules de la taille d'une balle de ping-pong.
- 4:**
Disposer les boules sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin.
- 5:**
Réfrigérer 2 heures.
- 6:**
Conserver ensuite au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Ingrédients

2 à 2-1/2 tasses

Beurre d'arachide

1 tasse

Céréales Kashi Go Lean Crunch

2 tasses

Millet soufflé

1 tasse

Fruits séchés (raisins, canneberges)

1/2 à 1 tasse

Miel

1/2 tasse

Germe de blé