



Boules d'énergie

Boules de collation

SANS CUISSON

PORTIONS
Pour 15 Boules

PRÉPARATION
15 min

(On double la recette pour 1 classe du régulier / classes TSA se regroupent)

Elles sont pratiques en plus d'être faciles et rapides à préparer, elles plairont aussi à toute la famille!

- 1 tasse de flocons d'avoine broyés
- 2 tasses de purée de dattes
- 1/2 tasse de graines de citrouille broyées
- 1/3 de tasse de pépites de chocolat noir (optionnel, mais fortement suggéré)
- 1 pincée de sel

Mettre tous les ingrédients dans un grand bol. Mélanger jusqu'à consistance homogène.

Avec les mains mouillées, former des petites boules et réfrigérer jusqu'au moment de servir (environ 20 minutes).

Les boules d'énergie sont également succulentes congelées.

Ces petits délices se conservent une semaine au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur. Si les boules d'énergie sont contenues au congélateur, laissez à la température pièce 10 minutes avant de servir.