

Boule d'énergie coco-canneberge et quelques fraises

(1 boule = ~15g et 5 fruits moyens = ~5g)

Ingrédients :

- Canneberges séchées-125 ml (1/2 tasse)
- Flocons d'avoine à cuisson rapide (voir NOTES)-250 ml (1 tasse)
- Noix de coco râpée non sucrée-125 ml (1/2 tasse)
- Beurre d'arachides naturel (voir NOTES)-60 ml (1/4 tasse)
- Miel-60 ml (1/4 tasse)
- Cannelle moulue (facultatif)-5 ml (1 c. à thé)



Préparation :

Hachez finement les canneberges.

Dans un grand bol, mélangez les canneberges, l'avoine, la noix de coco, le beurre d'arachides, le miel et la cannelle. Façonnez 12 boules en les pressant bien avec les mains et servez-les avec des fraises.



Note:

En cas d'allergie aux arachides ou pour apporter en collation dans une école où les arachides sont interdites, remplacez le beurre d'arachides par du beurre de pois ou du beurre de soya.

Cette recette sans gluten convient aux personnes qui doivent l'éviter. Assurez-vous de choisir de l'avoine certifié sans gluten.

Conservation:

Se conservent 1 semaine à température ambiante dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.

Valeurs nutritives:

Calories 126 - Protéines 3 g - Lipides 6 g -
Glucides 17 g - Fibres 2 g - Sodium 3 mg



- Une délicieuse recette de Geneviève O'Gleeman -