

BOUCHÉES D'ÉNERGIE AUX FRUITS SÈCHÉS

Portions : 15 à 16 boules

Préparation : 20 minutes

Réfrigération : 30 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
SECS		<ol style="list-style-type: none"> 1. Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin. 2. Hacher les fruits séchés. 3. Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger tous les ingrédients secs. 4. Ajouter les ingrédients humides au mélange sec. Mélanger. 5. Former des boules à l'aide des doigts humidifiés. 6. Déposer les boules sur la plaque à biscuits et réfrigérer pendant au moins 30 minutes. 7. Conserver au réfrigérateur. <p>Note : En cas de difficulté à former des boules, réfrigérer la préparation 30 minutes, puis former les boules.</p>
375 ml (1 ½ tasse)	flocons d'avoine à cuisson rapide	
125 ml (½ tasse)	fruits séchés mélangés, hachés	
45 ml (3 c. à table)	graines de lin moulues	
60 ml (¼ tasse)	graines de chia	
HUMIDES		
75 ml (5 c. à table)	beurre de soya	
85 ml (⅓ tasse)	miel	
2,5 ml (½ c. à thé)	vanille	

