

Collation

12 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MINUTES

Boules d'énergie sans cuisson

Ces boules d'énergie sans cuisson sont l'encas parfait pour un regain d'énergie en après-midi. Elles sont sucrées et croquantes, tout en rassasiant pour plusieurs heures.

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse de beurre d'arachides nature, doux*
- 1/2 tasse de compote de pommes*
- 1 c. à thé d'extrait de vanille*
- 2 tasses de gros flocons d'avoine*
- 2 c. à soupe de morceaux de noix de Grenoble*
- 2 c. à soupe de graines de lin*
- 1/4 tasse de noix de coco râpée non sucrée*
- 1 c. à thé de cannelle*

PRÉPARATION

1. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Vous pouvez aussi utiliser un robot culinaire pour former la pâte.
3. Façonner la pâte en boules de 2 c. à soupe chacune avec les mains, puis déposer sur la plaque.
4. Réfrigérer toute la nuit pour qu'elles se raffermissent. Conserver au congélateur et en sortir au besoin pour déguster une fois dégelées.

NOTES

- Ce sont des collations pratiques qui conservent 2 semaines au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.
- Personnalisables avec des ajouts comme des mini-pépites de chocolat noir.
- Gardez les sucres ajoutés faibles — idéalement sous 5 % des calories quotidiennes (environ 6 c. à thé).
- Les graines de lin et de chanvre augmentent les protéines, les oméga-3 et les fibres, soutenant la santé cardiaque et digestive.
- Les graines de chanvre sont une protéine complète, tout comme le quinoa, l'edamame, le tofu, le tempeh et les graines de chia.
- Le beurre d'arachides peut être remplacé par un autre beurre de noix.
- Trouvez plus d'informations sur les protéines végétales dans notre première édition.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : 1 boule / Calories : 119 / Lipides : 6 g / Glucides : 13 g / Fibres : 2,8 g / Sucres : 2 g / Protéines : 4 g / Sodium : 2 mg