PRÉPARATION : 10 MINUTES | CUISSON : 0 MINUTES | 8 PORTIONS

Boules d'énergie sans cuisson

INGRÉDIENTS

- ***½ tasse de beurre d'arachide naturel****
- ***½ tasse de miel liquide***
- ***1 c. à thé de vanille***
- ***¼ tasse de graines de lin moulues***
- ***2 tasses de céréales de riz soufflé***

*Le beurre d'arachide ordinaire peut aussi convenir.

PRÉPARATION

1. Mettre le beurre d'arachide, le miel et la vanille dans un bol à mélanger. Cuire 30 secondes au four à micro-ondes.
2. Ajouter les graines de lin moulues et les céréales.
3. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.
4. Mettre le mélange au congélateur pendant 10 minutes.
5. Façonner 16 boules d'énergie.
6. Ranger les boules dans un contenant hermétique, couvrir et réfrigérer.

Valeur nutritive

PAR PORTION :
2 boules

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
2 éq. féculents

Calories	**213 Kcal**
Protéines	**5 g**
Glucides	**29 g**
Fibres	**2,5 g**
Lipides	**10 g**
Gras saturés	**1,3 g**
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**41 mg**
Potassium	**157 mg**
Phosphore	**90 mg**

Source: Osez les saveurs ! Hiver 2017/2018. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2017 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca