


BOULES D'ÉNERGIE AUX CÉRÉALES ET AUX DATTES



 25 portions de 3 boules

 0,62 \$ par portion (calculé en 2018)

 Préparation : 15 minutes Durée de l'activité : 30 minutes

INGRÉDIENTS

	Quantité		Conseils d'achats (25 portions) Quantité approximative
	Par enfant	Par groupe de 25 enfants	
Dattes entières, dénoyautées	1	25	1 sac de 600 g
Beurre de soya crémeux	30 ml (2 c. à soupe)	750 ml (3 tasses)	2 pots de 500 g
Miel	5 ml (1 c. à thé)	125 ml (½ tasse)	1 pot de 250 g
Flocons d'avoine à cuisson rapide (non cuit)	15 ml (1 c. à soupe)	375 ml (1 ½ tasse)	5 sachets individuels de 28 g
Céréales de riz soufflé de grains entiers	15 ml (1 c. à soupe)	375 ml (1 ½ tasse)	1 sac de 170 g
Noix de coco râpée non sucrée	15 ml (1 c. à soupe)	375 ml (1 ½ tasse)	1 sac de 200 g

BOULES D'ÉNERGIE AUX CÉRÉALES ET AUX DATTES

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour l'adulte	Pour chaque enfant	Pour le groupe
1 planche à découper	1 planche à découper	4 c. à mesurer de 15 ml
1 couteau	1 couteau de table	1 c. à mesurer de 5 ml
Cuillères à soupe	1 petit bol	5 couteaux de table pour égaliser le contenu des cuillères à mesurer
6 bols	1 petite cuillère	
	1 petite assiette	2 petites cuillères pour déloger le miel et le beurre de soya des cuillères à mesurer

PRÉPARATION AVANT L'ACTIVITÉ

- 01 Déposer les dattes entières, le beurre de soya, le miel, les flocons d'avoine, les céréales de riz et la noix de coco dans les bols.

VARIANTES

- ↕ Remplacer le beurre de soya par un autre beurre (ex. : tournesol, pois).
- ↕ Remplacer la noix de coco râpée par des céréales de riz soufflé de grains entiers écrasées, ou par du cacao.
- ↕ C'est l'hiver? Utilisez les boules pour fabriquer de délicieux bonhommes de neige!



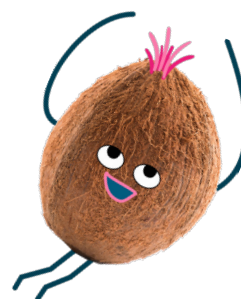
BOULES D'ÉNERGIE AUX CÉRÉALES ET AUX DATTES

Rendement : 3 boules



INGRÉDIENTS

- 1 datte, dénoyautée
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre de soya
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de flocons d'avoine
- 15 ml (1 c. à soupe) de céréales de riz soufflé de grains entiers
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée



PRÉPARATION PAR L'ENFANT

- 01 Sur ta planche à découper, coupe ta datte en petits morceaux. Dépose-les dans ton bol.
- 02 Mesure le beurre de soya en égalisant bien la surface avec le dos d'un couteau. À l'aide d'une petite cuillère, dépose-le dans ton bol.
- 03 Mesure le miel en égalisant bien la surface avec le dos d'un couteau. À l'aide d'une petite cuillère, dépose-le dans ton bol.
- 04 À l'aide de ta petite cuillère, mélange les ingrédients dans ton bol.
- 05 Mesure les flocons d'avoine et les céréales de riz en égalisant bien la surface avec le dos d'un couteau. Dépose-les dans ton bol.
- 06 À l'aide de ta petite cuillère, mélange les ingrédients dans ton bol.
- 07 Mesure la noix de coco en égalisant bien la surface avec le dos d'un couteau. Dépose-la dans ton assiette.
- 08 Avec tes mains, continue de mélanger, puis façonne trois boules.
- 09 Roule tes trois boules dans la noix de coco pour bien les enrober.