

BOULES D'ÉNERGIE AUX CÉRÉALES ET AUX DATTES

Tada!

 4 portions de 3 boules de céréales

 20 minutes









INGRÉDIENTS

4 dattes entières, dénoyautées
125 ml (½ tasse) de beurre de soya crémeux
20 ml (4 c. à thé) de miel
60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (non cuits)

60 ml (¼ tasse) de céréales de riz soufflé de grains entiers
60 ml (¼ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

PRÉPARATION

-  Couper les dattes en petits morceaux et les déposer dans un grand bol.
-  Ajouter le beurre de soya et le miel dans le bol. Bien mélanger.
-  Ajouter les flocons d'avoine. Bien mélanger.
-  Ajouter les céréales de riz soufflé de grains entiers. Mélanger délicatement.
-  Terminer de mélanger avec les mains, puis façonner 12 boules de céréales.
-  Verser la noix de coco dans une assiette. Rouler les boules dans la noix de coco.

ASTUCES



La mission des petits chefs? Ils peuvent tout faire dans cette recette!



Les dattes sont un peu difficiles à couper? Des ciseaux propres peuvent fonctionner!



Variez le beurre utilisé selon vos goûts (et les allergies!): noix, arachides, tournesol, amandes, pois...



Trucs pour la boîte à lunch 🍌

Si elles sont préparées avec du beurre de tournesol ou de pois, ces boules énergétiques seront très rassasiantes à la collation ou au dessert à l'école.

Pour diminuer le potentiel cariogène de cette collation, il est avantageux de l'accompagner de lait!

Découvrez encore plus de recettes au cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes