

Boules d'énergie des camps des Gee-Gees



Ingrédients :

- 2/3 tasse de noix de coco râpée
- 1/2 tasse de graines de chanvre ou graines de lin moulues
- 1/2 tasse de pépites de chocolat
- 1/2 tasse de beurre d'arachide (ou votre beurre de noix ou beurre de soya préféré)
- 1 tasse de gruau
- 1/3 tasse de miel
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille

Étapes :

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients
2. Réfrigérer de 30 minutes à 1 heure
3. Façonner de petites boules et les placer sur une plaque à biscuit couverte de papier parchemin
4. Réfrigérer jusqu'à ce qu'elles soient solides



** recette et photo par Mady

