

## Boules d'énergie beurre d'arachide et chocolat

Préparation	20 minutes
Cuisson	-
Portions	10 portions de 2 boules
Coût (portion)	0,33 \$
Conservation	Environ 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, 1 assiette, grand bol, cuillère.



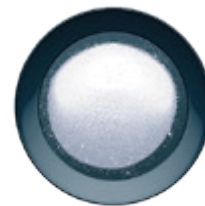
## Ingrédients



175 ml (¾ tasse)  
de **beurre d'arachide**



375 ml (1½ tasse)  
de **flocons d'avoine à cuisson rapide**



80 ml (⅓ tasse)  
de **sucre**



60 ml (¼ tasse)  
de **cacao non sucré**



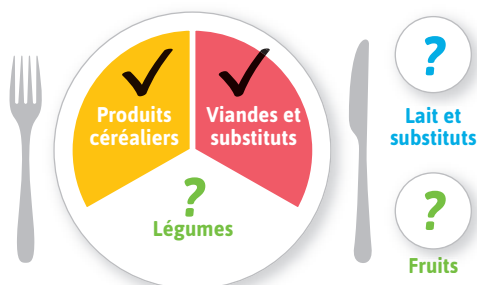
60 ml (¼ tasse) de  
**pépites de chocolat mi-noir** hachées

*ON PEUT UTILISER  
N'IMPORTE QUEL  
CHOCOLAT HACHÉ  
FINEMENT.*



5 ml (1 c. à thé)  
de **vanille**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

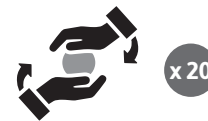
Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

**1** Dans un grand bol, mélanger **tous les ingrédients** à l'aide d'une cuillère.



**2** Façonner 20 boules de la taille d'une balle de ping-pong en pressant et en roulant un peu de préparation entre les mains.  
**Astuce :** Avec un peu de manipulation, la chaleur des mains et le beurre d'arachide agissent comme «colle»!



**3** Déposer les boules sur une assiette et réfrigérer jusqu'à ce que les boules soient fermes (au moins 30 minutes).  
**Variante :** On peut remplacer les pépites de chocolat par des raisins secs hachés ou par des noix hachées.



Ma note ★ ★ ★

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)