

Collation

Portions : 10 portions
de 2 boules

Préparation : 20 minutes

Conservation :

- Environ 4 jours
au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à
3 mois

Boules d'énergie beurre d'arachides et chocolat



175 ml (¾ tasse)
de **beurre d'arachides**
crémeux



375 ml (1 ½ tasse)
de **flocons d'avoine**
à cuisson rapide



80 ml (1/3 tasse)
de **sucre**



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



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

Vous pouvez utiliser
n'importe quel reste
de chocolat haché ou le
remplacer par des raisins
secs ou des noix hachées.

Prévenir les étouffements chez les tout-petits :

Si on utilise des raisins secs, s'assurer qu'ils sont hachés et réhydratés. Si on utilise des noix, mettre des noix ou arachides en poudre.

Délicieux avec un verre
de lait ou un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger **tous les ingrédients** à la cuillère.
- 2 Former 20 boules de la taille d'une balle de ping-pong en pressant et en roulant un peu de mélange entre les mains.
- 3 Déposer les boules sur une assiette et réfrigérer au moins 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses à mesurer
- Aider à former les boules d'énergie