



Autre

Boulettes énergétiques saines au beurre de cacahuète

Pour 4 personnes.

Ingrédients

160 grammes de beurre d'arachide
80 grammes de farine d'avoine
80 grammes graines de lin
3 cuillères à soupe de miel
40 grammes de pépites de chocolat
pincer sel

Méthode de préparation

Mettez tous les ingrédients dans un plat. Mélangez bien puis réservez 20 minutes au frigo.

Formez des petites boulettes avec le mélange. Parachevez éventuellement les boulettes avec des toppings comme du chocolat fondu, du coco râpé, des noix, des graines de chia ou des canneberges.

Régalez-vous !

Conseil:

Vous pouvez conserver les boulettes jusqu'à une semaine au frigo.

