

## Boule énergétique

☉ Préparation 10 min      Réfrigération 60 min  
12 portions de 2 boules

### INGRÉDIENTS

125 ml (1/2 tasse) gruau nature à cuisson rapide  
125 ml (1/2 tasse) poudre de lait écrémé  
125 ml (1/2 tasse) Beurre d'arachide crémeux  
125 ml (1/2 tasse) graines de tournesol et noix Grenoble concassées  
60 ml (1/4 tasse) brisure de chocolat mi-sucré  
60 ml (1/4 tasse) fruits séchés hachés grossièrement (canneberges et raisins secs)  
80 ml (1/3 tasse) miel  
500 ml (2 tasses) flocons de son légèrement concassés (type Bran Flakes)

### ÉTAPES

Mélanger doucement tous les ingrédients.  
Former environ 24 boules puis réfrigérer.

### NOTES

- Si vous souhaitez rouler les boules dans les noix ou les céréales concassées pour les enrober, il serait nécessaire d'augmenter la quantité de miel à 125 ml (1/2 tasse) dans la recette ci-haut.
- Les boules d'énergie peuvent être congelées afin d'avoir une réserve sous la main pour une collation rapide. Mais attention ne pas les rouler dans les céréales avant la congélation sinon la texture pourrait être moins intéressante.

VALEUR NUTRITIVE	
Énergie	168 kcal
Protéines	5,7 g
Lipides	8,6 g
Glucides	19,5 g
Fibres	2,5 g
Sodium	130 mg