

Boules énergétiques à l'avoine, à la noix de coco et à la canneberge

Temps de préparation : 20 minutes

Rendement : 32 boules

Ingrédients :

375 ml (1 ½ tasse)	Dattes dénoyautées hachées
250 ml (1 tasse)	Beurre de graines de tournesol (sans sel ni sucre ajoutés)
2 ml (½c. à thé)	Extrait de vanille pure
250 ml (1 tasse)	Gros flocons d'avoine rôtis
125 ml (½ tasse)	Noix de coco râpée non sucrée
50 ml (¼ tasse)	Graines de citrouille crues PC non salées, hachées
50 ml (¼ tasse)	Canneberges, fruits secs sucrés PC, hachées

Directions :

1. **Tremper** les dattes dans un bol d'eau chaude pendant 5 minutes. Égoutter.
2. **Placer** les dattes, le beurre de graines de tournesol et la vanille dans le robot culinaire; mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène. Transférer dans un bol.
3. **Mélanger** avec les flocons d'avoine, la noix de coco, les graines de citrouille et les canneberges. Façonner 32 boules de 2,5 cm (1 po) de diamètre, en utilisant environ 15 ml (1 c. à table) de mélange pour chaque boule. Au goût, les rouler dans la noix de coco rôtie.

Donne 16 portions

Une portion de 2 boules contient : 210 calories, 12 g de matières grasses, 0 mg de sodium, 20 g de glucides, 3 g de fibres, 6 g de protéines

Source de fibres

Conseils

- Pour griller les flocons d'avoine, étendre de façon uniforme sur une plaque à pâtisserie à rebord et cuire à 400 °F (200 °C) de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Pour plus de saveur, faites rôtir la noix de coco sur une plaque à pâtisserie à rebords à 400 °F (200 °C) de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Se conserve jusqu'à deux semaines au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Cette recette vous est fournie par Gabrielle Robichaud Dt.P., votre diététiste en magasin. Pour plus d'information sur ses services GRATUITS, vous pouvez la rejoindre par courriel : gabrielle.robichaud@loblaw.ca ou par téléphone au : 506.479.4830.