



Boules d'énergie coco-canneberges

Boules d'énergie coco-canneberges

Ingrédients

- Canneberges séchées (125 ml – ½ tasse)
- Flocons d'avoine à cuisson rapide (250 ml – 1 tasse)
- Noix de coco râpée non sucrée (125 ml – ½ tasse)
- Beurre d'arachide naturel (60 ml – ¼ tasse)
- Miel (60 ml – ¼ tasse)
- Cannelle moulue (5 ml – 1 c. à thé)

Matériel nécessaire

- 1 planche
- 1 couteau
- Tasses et cuillères à mesurer
- 1 grand bol
- 1 récipient pour y mettre les boules
- Vos deux mains

avocardio
nutrition

