

BOULETTES ÉNERGISANTES

24 à 26 boulettes

v1

INGRÉDIENTS

- 2/3 tasse de caroube en poudre
- 2/3 tasse de graines de chanvre décortiquées
- 2/3 tasse de miel
- 2/3 tasse de beurre d'arachides (ou d'amandes pour les allergiques)
- 1/3 tasse de graines de tournesol
- 1/3 tasse de graines de citrouille
- 1/3 tasse de graines de chia



INSTRUCTIONS

- Bien mélanger les ingrédients dans un grand bol et façonner des boulettes de 35 mm.

REMARQUE : Les graines de chanvre sont très riches en protéines (30 %) et les graine de chia aussi (23 %). Ces dernières contiennent également des fibres alimentaires, du calcium et des bons gras en abondance (Oméga 3).