Energy Balls

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION 10 MIN

REPOS 1 H

Ingrédients

120 g de flocons d'avoine
1 poignée de cœurs de myrtilles *
1 grosse poignée de graines de chia
2 c.à.s de miel *
1 c.à.s de beurre de cacahuètes

** disponibles à La Maison du Fruit Confit.*

Recette

1. Mélangez les cœurs de myrtilles, les graines de chia et les flocons d'avoine.
2. Dans un grand bol, mélangez avec le miel et le beurre de cacahuètes.
3. Formez des boules avec vos mains et mettez-les au réfrigérateur 1 h avant de déguster.

LA MAISON DU FRUIT CONFIT
PROVENCE
depuis 1962

Découvrez toutes nos recettes dans notre livre disponible à la vente & nos produits sur www.lesfleurons-apt.com

Tel : 04 90 76 31 66 | 538 RD900 - Quartier Salignan 84400 Apt