

# metro



## Boules énergétiques à l'avoine

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:00 CUISSON | 0:45 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

4 Tranches de pain sans gras sans sucre ajoutés  
60% blé entier Bon Matin, grillées

125 ml Dattes Medjool, dénoyautées  
(1/2 tasse)

60 ml Flocons d'avoine  
(1/4 tasse)

60 ml Raisins secs  
(1/4 tasse)

45 ml Beurre d'arachides  
(3 c. à soupe)

### Préparation

Dans le robot culinaire, mélanger par pulsions les tranches de pain grillées pour les réduire en miettes grossières.

Ajouter les dattes, les flocons d'avoine, les raisins secs et le beurre d'arachides; mélanger par pulsions pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'une boule se forme, en raclant les côtés du bol au besoin.

Former des boules de 2,5 cm (1 po) avec le mélange.

Déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé; réfrigérer pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes.

### Mentions légales

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.