

# Bouchées énergétiques de pommes à la cannelle

- Les délicieuses bouchées énergétiques de pommes à la cannelle (Très facile)



## Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de **pommes séchées**
- 1/2 tasse (125 ml) de dattes
- 1/2 tasse (125 ml) d'amandes rôties non salée
- 1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 2 cuillères à soupe d'eau

## Préparation :

1. Bien trempez les dattes dans l'eau chaude pour 10 minutes.
2. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur ou robot culinaire, puis mélanger à haute vitesse jusqu'à ce que le mélange devienne une pâte.
3. Utilisez environ une cuillère à soupe du mélange et formez une boule. Répéter avec toutes les boules.
4. Se conserve dans un plat hermétique au réfrigérateur ou au congélateur.

“ Une recette très facile qui est absolument parfaite pour les sportifs... C'est un petit boost de délicieuse énergie qu'on peut traîner sur soi toute la journée!

01/03/2021

Recette facile de bouchées énergétiques de pommes à la cannelle!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)