

BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES

Parfaites pour un goûter équilibré !



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de flocons d'avoine
- 125 g de beurre de cacahuètes
- 125 g de pépites de chocolat
- 60 g de miel

Temps



5 minutes de préparation et 20 minutes de temps de repos

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et les réfrigérer 20 minutes.
- Former des boules avec la paume de votre main, humidifier les doigts si nécessaire.
- Déguster.

Matériel



1 bol

Recette écrite par :