



Bouchées énergétiques

Parfaites pour un goûter équilibré !

MATÉRIEL

Un bol



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

250g de flocons d'avoine

125g de beurre de cacahuètes

125g de pépites de chocolat

60g de miel



LES ÉTAPES

1. Mélanger tous les ingrédients et les réfrigérer 20min
2. Former des boules avec la paume, humidifier les doigts si nécessaire
3. Déguster

RECETTES
ÉCRITES
PAR :

