**Boules d’énergie**

**Ingrédients**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 2 | | dattes entières dénoyautées | |
| 2 c. à soupe | | beurre de soya (« wow butter ») | |
| 1 c. à thé | | sirop d’érable | |
| 1 c. à soupe | | flocons d’avoine à cuisson rapide (non cuits) | |
| 1 c. à soupe | | céréales de riz | |

**Préparation**

1. **Couper les dattes** en petits morceaux avec des ciseaux ou couteaux de table. Placer dans un bol.
2. **Mesurer tous les ingrédients** et les placer dans le bol avec les dattes coupées.
3. **Façonner 3 boules** avec le mélange.

**Boules d’énergie**

**Ingrédients**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 2 | | dattes entières dénoyautées | |
| 2 c. à soupe | | beurre de soya (« wow butter ») | |
| 1 c. à thé | | sirop d’érable | |
| 1 c. à soupe | | flocons d’avoine à cuisson rapide (non cuits) | |
| 1 c. à soupe | | céréales de riz | |

**Préparation**

1. **Couper les dattes** en petits morceaux avec des ciseaux ou couteaux de table. Placer dans un bol.
2. **Mesurer tous les ingrédients** et les placer dans le bol avec les dattes coupées.
3. **Façonner 3 boules** avec le mélange.