**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.