

BOULES D'ÉNERGIE



DURÉE : 15 MINUTES



POUR 15 PERSONNES



INGRÉDIENTS

- 180 g de flocons d'avoine
- 110 g de copeaux de noix de coco (tu peux utiliser de la noix de coco en poudre)
- 260 g de beurre de cacahuète (pour #ScoutCom nous avons choisi de la « crunchy »)
- 180 g de graines de sésame
- 230 g de miel liquide
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 200 g de pépites de chocolat



MATÉRIEL

- 1 grand saladier
- 1 paire de gants (la préparation colle aux doigts)



PRÉPARATION

Il n'y a rien de plus simple. Il te suffit de mettre tous les ingrédients dans un saladier et tu mélanges à la main, d'où la paire de gants.

Une fois la préparation homogène, tu formes des petites boules dans le creux de ta main. Tu réserves ensuite la préparation au frais pour que les boules se figent bien. Si tu pars en rando et que tu veux faire ces boules comme en-cas, il faut juste anticiper leur préparation pour qu'elles puissent reposer au frais. Durant mon camp, nous les faisons la veille au soir.

Tu auras certainement la réaction de dire : « Oh, des boules de graisse pour moineaux ! » mais c'est bien meilleur !