

Gâteries nutritives sans cuisson

1 tasse de céréales croustillantes, sans sucre ajouté,(millet ou riz ou quinoa soufflé)

1/2 tasse de noix de coco sans sucre (un surplus pour l'enrobage)

1/2 tasse de son d'avoine

1/4 tasse de beurre d'amande

1/4 tasse de sirop d'érable

1/4 tasse graines de chanvre

2 c. à s.de poudre de bleuets

une pincée de sel

Mélanger le sirop d'érable avec le beurre d'amande.

Ajouter les autres ingrédients.

Façonner des boules de la taille d'une boule de golf et utiliser le surplus de noix de coco pour enrober les boules.

Congeler et décongeler avant de servir.

lié aux photos 5099 et 5100