

Boules d'énergie

(donne environ 24 boules de 3 cm)

2 tasses de gruau nature (cuisson rapide)

1/3 tasse de raisins secs

1/3 tasses de noix de cajou

1/3 tasse de lait en poudre

1/3 tasse de chia

1/4 tasse de graines tournesol

350 grammes de beurre d'arachide

350 grammes de miel

Mélanger les ingrédients secs ensemble.

Mélanger le beurre d'arachide et le miel ensemble.

Mettre le mélange humide dans le bol d'ingrédients secs, mélanger.

Mouiller les mains et faire des petites boules de la grosseur désirée.

Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.

Bonne collation ou accompagnement pour les petits rapides qui veulent retourner jouer dehors le plus vite possible.

Régalez-vous !

Ginette Bisailon

Smooties

250 grammes de yogourt nature ou aux fruits (ou selon la consistance désirée)

1 Banane
6-7- fraises

Mettre au malaxeur. Verser dans un verre.

Dégustez!
Ginette