

Boules d'énergie au beurre d'arachides / Peanut Butter Energy Balls



Ces boules d'énergie sont une collation nutritive à ajouter à votre horaire chargé. Elles sont pleines de glucides, de protéines et de gras pour vous soutenir jusqu'au repas suivant. Dégustez-les seules ou avec un fruit pour préparer une collation bien équilibrée. Elles sont faciles à cuisiner et conservent bien au frigo autant qu'au congélateur!

These energy balls are a nutritious snack to add to your busy schedule. They're filled with carbohydrates, proteins and fats that will tide you over until your next meal. Enjoy them alone or pair them with a fruit to create a balanced snack. They're easy to make and store well in both the fridge and freezer!

Préparation : 15 minutes + 30 minutes au frigo / 15 minutes + 30 minutes in the fridge

Portion individuel / individual serving : 2 boules d'énergie / 2 energy balls

Portions par recette / servings per recipe : 10

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Avoine rapide / Quick oats	1 tasse / cup (250 mL)
Pépites de chocolat / Chocolate chips	1/4 tasse / cup (60 mL)
Beurre d'arachides / Peanut butter	2/3 tasse / cup (150 mL)
Miel / Honey	1.5 c. à soupe / Tbsp (25 mL)
(Optionnel) Cannelle moulue / (Optional) Ground cinnamon	2 c. à thé / Tsp. (10 mL)

CONTIENT: Arachides, avoine (gluten), soya

CONTAINS: Peanuts, oats (gluten), soy

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 2 energy balls (36 g) / par 2 boules d'énergie
(36 g)

Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 160	
Fat / Lipides 10 g	15 %
Saturated / saturés 2 g + Trans / trans 0 g	10 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 14 g	5 %
Fibre / Fibres 3 g	10 %
Sugars / Sucres 6 g	
Protein / Protéines 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %

PRÉPARATION

1. **Préparer la mixture** : Dans un grand bol, ajouter les flocons d'avoine rapide, les pépites de chocolat, le beurre d'arachides et le miel. Mélanger bien.
2. **Réfrigérer la mixture** : Couvrir le bol avec de la pellicule de plastique et réfrigérer pendant 30 minutes.
3. **Rouler les boules d'énergie** : Saupoudrer de la cannelle sur une petite assiette. Ramasser l'équivalent d'une cuillère de soupe de la mixture et rouler avec les mains pour former une petite boule. Rouler la boule dans la cannelle et déposer dans votre Tupperware.

PREPARATION:

1. **Prepare the mixture** : *In a large bowl, add the quick oats flakes, chocolate chips, peanut butter and honey. Mix well.*
2. **Refrigerate the mixture** : *Cover the bowl with plastic wrap and refrigerate for 30 minutes.*
3. **Roll the energy balls** : *Sprinkle cinnamon onto a small plate. Scoop one tablespoon's worth of the mixture and roll into a small ball with your hands. Roll the ball in the cinnamon and place it in your Tupperware.*

Bon appétit!