



Boules jammantes

Recette d'Alexandra Leduc, Nutritionniste, CEDEQ, Camp Jeunesse 2014

Rendement : 19 boules de 30 ml

Par portion : 10 g glucides

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de beurre d'arachide ou de beurre de soya
- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 c. à thé de vanille
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- ¼ tasse d'eau
- ¼ tasse de pépites de chocolat

MÉTHODE

1. Défaire les arachides au robot culinaire pour en faire du beurre. Il peut rester des morceaux d'arachide sans problème. Si vous utilisez du beurre d'arachide passez à l'étape 2 en y ajoutant le beurre d'arachide.
2. Ajouter l'avoine, la vanille, le sirop d'érable et 1 c. à soupe d'eau. Mélanger au robot jusqu'à avoir un boule de pâte assez homogène. Si la pâte ne semble pas assez collante, ajouter l'autre partie d'eau.
3. Transférer la pâte dans un bol et y ajouter les pépites de chocolat.
4. Former les boules avec les mains de la grosseur d'une balle de golf.
5. Réfrigérer.