

Boules d'énergie au muesli

Temps de préparation: 20 min. · Niveau de difficulté: très facile · végétarien

Portions

Ingrédients pour environ 36 boules.

Ingrédients

1 pièce Banane
65 g Crème de noisettes ou d'amandes
4 pièce Dattes
3 c.à.s. Fruits secs
2 c.à.s. Miel ou sirop d'agave
120 g Flocons d'avoine fins
30 g Graines au choix
1 c.à.c Cacao ou nibs de cacao

Préparation

Pelez la banane et réduisez-la en purée avec la purée de noix, les fruits secs et, si vous le souhaitez, un peu de miel ou de sirop d'agave.

Coupez au préalable les gros fruits secs en petits morceaux.

Mettez les flocons d'avoine avec les graines et les épices dans un grand bol et mélangez avec vos mains.

Incorporez maintenant le mélange en purée.
Ajoutez un peu de miel/sirop d'agave selon votre goût.

Si le mélange ne se tient pas bien, ajoutez du lait d'amande ou similaire.

Avec les mains humides, former de petites boules d'environ 3 cm et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Préchauffez le four à 170°C (four à convection), puis faites cuire les boules pendant environ 8-10 minutes. Laissez refroidir et dégustez !

Dans une boîte hermétique, les boules de muesli se conservent un peu moins d'une semaine, de préférence au réfrigérateur.