



*Boules d'énergie aux amandes
et aux noix de cajou*

Boules d'énergie aux amandes et aux noix de cajou

Ingédients

- ✓ ½ tasse d'amandes crues
- ✓ ½ tasse de noix de cajou crues
- ✓ 1 tasse de flocons d'avoine
- ✓ ½ tasse de beurre d'amandes
- ✓ ½ tasse de beurre d'arachides
- ✓ ½ tasse de miel
- ✓ 1 c. à soupe d'extrait de vanille

Préparation

1. Déposer les amandes et les noix de cajou dans le bol du robot culinaire et mixer quelques minutes.
2. Dans un bol à mélanger, déposer les flocons d'avoine et le mélange d'amandes et de noix de cajou. Mélanger.
3. Dans un autre bol, mélanger le beurre d'amandes, le beurre d'arachides, le miel et l'extrait de vanille.
4. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Bien mélanger.
5. Prélever environ 1 c. à soupe de préparation, la façonner en boule. Répéter pour le reste du mélange.
6. Conserver au réfrigérateur ou au congélateur dans un contenant hermétique.





Pour me joindre



marjosante.com



info@marjosante.com



(514) 949-6754



[Marjo Santé](#)



[Marjo Santé](#)