

Bouchées énergétiques sans noix



Ingrédients –

160 g d'avoine à cuisson rapide
50 g de farine de lin
300 g de beurre de graines de tournesol ou de Wowbutter
200 g de sirop d'érable
40 g de graines de tournesol grillées ou nature
50 g de mini-grains de chocolat

Préparation –

1. Mettre l'avoine et la farine de lin dans un petit bol.
2. Ajouter le beurre de graines de tournesol ou le Wowbutter et le sirop d'érable et bien mélanger.
3. Incorporer délicatement les graines de tournesol et les grains de chocolat. Le mélange devrait former une pâte facile à façonner en boules qui se tiennent bien. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu de beurre de graines de tournesol ou de Wowbutter.
4. À l'aide d'une petite cuillère à pâte à biscuits ou d'une cuillère à soupe, répartir le mélange et façonner la pâte en boules.
5. Mettre les boules dans un petit contenant et conserver au réfrigérateur. La recette donne environ 24 bouchées énergétiques.

Conseils de sécurité pour la cuisine

Travailler dans la cuisine peut être dangereux. Les aliments mal préparés ou insuffisamment cuits peuvent te rendre malade. Il est important que tu comprennes comment travailler en toute sécurité avant de commencer et c'est toujours mieux de travailler avec un cuisinier ou un parent d'expérience quand tu prépares une recette.

LISTE DE CONTRÔLE DE SÉCURITÉ DE LA CUISINE

LAVE-TOI LES MAINS

SUIS LES DIRECTIVES

NE TOUCHE PAS AUX COUTEAUX

PORTE DES GANTS DE CUISINE

NE TOUCHE PAS À LA CUISINIÈRE NI AU FOUR

ATTENDS QUE CE SOIT CUIT AVANT DE MANGER