



# Boules d'énergie à l'érable

C'est le temps des sucres.  
Cuisine une petite collation à l'érable!

## Ingrédients

- 320 g (2 tasses) de dattes séchées dénoyautées, hachées grossièrement au couteau
- 35 g (1/3 de tasse) de son d'avoine
- 60 g (1/2 tasse) de graines de sésame
- 140 g (1 tasse) de graines de tournesol
- 4 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à café d'essence d'érable
- 3 c. à soupe de sucre d'érable granulé ou en flocons



Tu peux aussi enrober les boules de noix de Grenoble hachées ou de graines de sésame.

## Valeur nutritive (par barre)

Énergie : 180 Cal  
Protéines : 3 g  
Matières grasses : 7 g  
Glucides : 26 g  
Fibres : 3 g  
Sodium : 2 mg

## Étapes de la préparation



**1** Au robot culinaire, broie tous les ingrédients, sauf le sucre d'érable, jusqu'à l'obtention d'une pâte collante.



**2** Saupoudre le sucre d'érable dans une grande assiette.

**3** Prélève une cuillerée à soupe de la préparation et façonne une boule avec tes mains.



**4** Enrobe-la de sucre d'érable. Façonne 30 boules de la même façon.

Cette recette est tirée du livre *Savoir quoi manger : Végétalien - 21 jours de menus* publié par Modus Vivendi.

Illustrations : Mika