

INOVACURE

LA PROTÉINE QUI NOURRIT VOTRE BEAUTÉ

Excellente
source
d'énergie

BOULES D'ÉNERGIE CITRON ET NOIX DE COCO

• PRÉPARATION : 15 minutes – RÉFRIGÉRATION : 3 heures • PORTIONS : 20 boules

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron (Meyer de préférence)
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de coco vierge fondue
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chanvre crues décortiquées
- 15 ml (1c. à soupe) de graines de chia
- 30 ml (2c. à soupe) de son de blé
- 250 ml (1 tasse) de noix de coco sucrée râpée
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre d'amandes

Ingrédients pour l'enrobage

- 125 ml (1/2 tasse) de graines de chanvre crues décortiquées
- 30 ml (2 c. à soupe) de zestes de citron (Meyer de préférence)
- 1 sachet de gruau Érables-Cassonade INOVACURE

PRÉPARATION

Dans le contenant du robot culinaire, déposer le jus de citron, les zestes pour les boules, le sirop d'érable, l'huile de noix de coco et la vanille. Émulsionner 15 secondes.

Ajouter les flocons d'avoine, les graines de chanvre pour les boules, les graines de chia, le son de blé, la noix de coco râpée, la poudre d'amandes et le contenu du sachet de gruau Érables-Cassonade Inovacure. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Couvrir et réfrigérer de 1 à 2 heures.

Façonner 20 boules en utilisant environ 30 ml (2c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. Déposer les boules sur une plaque de cuisson. Réfrigérer 2 heures.

Dans un bol, mélanger les ingrédients de l'enrobage. Enrober les boules de la préparation.