

# En-cas Banane-Cannelle

8-12 encas •  Facile •  Préparation 10 mn



## Ingrédients

- ✓ 1/2 petite banane mûre
- ✓ 6 c. à soupe de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 3 c. à soupe de noix de coco râpée déshydratée
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ 2 c. à café de cannelle
- ✓ Flocons d'avoine pour recouvrir

## Préparation

Mixer ensemble la banane, le **Riz Loprofin**, la noix de coco en poudre, le miel et la cannelle.

Former des boules et les rouler dans l'avoine en poudre.

## ASTUCE Toque Chef:

Ces en-cas sont très pratiques pour les pique-niques ou les voyages.

Vous pouvez varier les ingrédients à volonté. Si votre mélange est trop humide, rajoutez un peu plus de noix de coco déshydratée ou de flocons d'avoine.

Il est possible de les conserver au réfrigérateur pendant une semaine maximum.

Pour une energy ball	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	41 kcal	0,45 g	25 mg	28 mg	9 mg	38 mg	21 mg	16 mg
			1 1/4 part	1 part	4/5 part	2/3 part	4/5 part	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

# Desserts