

# En-cas Cerise-Abricot

8-12 encas •  Facile •  Préparation 10 mn



## Ingrédients

- ✓ 70 g de cerises confites
- ✓ 100 g d'abricots séchés
- ✓ 3 bonnes c. à soupe de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 35 g de flocons d'avoine
- ✓ Noix de coco râpée déshydratée pour recouvrir
- ✓ Baies de goji

## Préparation

Mixer ensemble les cerises confites, les abricots secs, le **Riz Loprofin**, et les flocons d'avoine.

Former des boules et les rouler dans la noix de coco râpée. Ajouter une baie de goji sur chaque boule.

## 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   |
|----------------------|--------------------|--------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------|
|                      | 78 kcal            | 0,92 g | 46 mg       | 55 mg       | 18 mg      | 70 mg      | 43 mg      | 32 mg |
|                      |                    |        | 2 1/3 parts | 2 1/4 parts | 1 4/5 part | 1 1/2 part | 1 2/3 part |       |

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

# Desserts