

# 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