

En-cas aux Pruneaux

8-12 encas •  Facile •  Préparation 10 mn



Ingrédients

- ✓ 80 g de pruneaux
- ✓ 20 g de flocons d'avoine
- ✓ 20 g de beurre de cacahuète
- ✓ 3 c. à soupe de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 2 c. à soupe de jus d'orange
- ✓ Noix de coco râpée déshydratée pour recouvrir

Préparation

Mixer ensemble les pruneaux, les flocons d'avoine, le beurre de cacahuète, le **Riz Loprofin** et le jus d'orange.

Former des boules et les rouler dans la noix de coco râpée.

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
	51 kcal	0,95 g	53 mg	51 mg	16 mg	74 mg	42 mg	38 mg
			2 ² / ₃ part	2 parts	1 ² / ₃ 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