

BOULES D'ÉNERGIE À LA CITROUILLE ET CANNEBERGES



2 tasses de flocons d'avoine
3/4 tasse de purée de citrouille en conserve
1/2 tasse d'amandes hachées, rôties
1/2 tasse de canneberges séchées
1/3 tasse de graines de citrouille
1/4 tasse de sirop d'érable
2 c. à soupe d'huile végétale
1/2 c. à thé de gingembre moulu
1 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de clous de girofle moulus

-Préchauffer le four à 350 ° F.

-Couvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium et y étendre les flocons d'avoine. Rôtir de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Verser dans un grand bol et laisser le four allumé.

-Ajouter le reste des ingrédients aux flocons d'avoine et bien mélanger. Façonner des boules d'environ 1 po de diamètre et les placer sur la plaque à cuisson.

-Cuire les bouchées environ 15 à 18 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fermes et dorées. Retirer de la plaque et laisser refroidir sur une grille. Conserver dans un contenant hermétique.

Publié par Le coin recettes de Jos