



Collation pour «Lamontagne»



Préparation: 20 min



Cuisson: 0 min



Portions:
20 boules

Ingrédients

- 60 ml (¼ t) de miel local
- 30 ml (2 c. à soupe) de compote de pommes non-sucrée (ou autre purée de fruits)
- 60 ml (¼ t) de beurre de tournesol (ou autre beurre de noix)
- 60 ml (¼ t) de graines de lin moulues
- 180 ml (¾ t) de graines de citrouille (ou autre noix)
- 250 ml (1 t) de graines de tournesol (ou autre noix)
- 125 ml (½ t) de sucre d'érable en flocons
- 125 ml (½ t) de sucre d'érable

Méthode

- 1- Faire griller les graines de tournesol et les graines de citrouille sur une plaque au four à 350°F. Bien surveiller et les retourner pour qu'elles soient bien dorées.
- 2- Réduire les graines grillées en poudre fine à l'aide d'un robot.
- 3- Mélanger tous les ingrédients ensemble, sauf le sucre d'érable.
- 4- Former des boules et les rouler dans le sucre d'érable.