

Boules d'énergie pomme-cannelle riches en fer



Découvrez notre recette savoureuse de Boules d'énergie pomme-cannelle, une délicieuse combinaison qui regorge de fer ! Ces petites merveilles offrent une dose d'énergie saine et naturelle, parfaites pour combler vos besoins en fer tout en satisfaisant vos papilles gustatives.

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 8

Glucides 23

Fibres 3

Protéines 5

Sodium 15

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine, rapide
- 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de céréales pour bébé à l'avoine
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre de graines de tournesol, ou autre beurre de noix ou graines, naturel
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) compote de pomme non sucrée
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de sirop d'érable, ou de miel

- 15 ml (1 c. à soupe) de pépites de chocolat, mi- sucré (optionnel)
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 1 pincée de sel

Note : Les céréales pour bébés sont riches en fer et sans sucre ajouté. C'est un bon ingrédient à avoir sous la main pour augmenter notre apport en fer ! Vous pouvez l'ajouter à vos recettes de galettes, de crêpes, de muffins et de gruau.

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Bien brasser pour obtenir une pâte uniforme
2. Former 12 boules avec une cuillère à crème glacée pour qu'elles soient uniformes ou simplement avec les mains. Bien les rouler entre les paumes pour qu'elles deviennent bien rondes. Placer dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Notes

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec