

Boules d'énergie à la banane

Temps de préparation 20 min

Ingédients

- 100g de flocons d'avoine
- 1 grosse banane mûre
- Quelques pépites de chocolat



Préparation

- Écraser la banane à la fourchette
- Ajouter l'avoine et les pépites de chocolat
- Mélanger bien l'ensemble, afin d'obtenir une texture homogène
- Former des boules de la taille d'une balle de ping-pong
- SAVOURER !



Gôûter

