

Boules d'énergie à la coco

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20-25 min

Ingédients

- 100 g de pain dur réduit en poudre (au mixer)
- 1 œuf
- 40 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre fondu ou 1 banane
- 7.5 cl de lait d'amande ou vache
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 40 g de noix de coco râpée+ 20 g pour saupoudrer les croustillants



Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger tous les ingrédients énergiquement.
- Façonner des petites boules dans la main et les disposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.
- Saupoudrer de noix de coco
- Cuire 20 à 25 min.
- Les déposer sur une grille et laisser refroidir



Anti gaspillage