

### Boules énergisantes aux arachides



Plutôt que d'acheter des barres d'énergie pour votre prochaine randonnée, faites celles-ci. Elles ont bon goût, se transportent bien sans faire de miettes et sont beaucoup moins cher quand elles sont faites maison.

Temps de cuisson : 48 minutes

Donne 20 boules

#### Ingrédients :

2 tasses	granola	500 ml
⅓ de tasse	arachides hachées	75 ml
¼ de tasse	canneberges séchées et raisins secs de chacun	50 ml
¼ de tasse	germes de blé ou graines de lin moulues	50 ml
2 cuillerées à soupe	graines de citrouille et noix de coco râpée	30 ml
½ tasse	miel	125 ml
½ tasse	beurre d'arachide	125 ml

#### Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger le granola avec les arachides, les canneberges, les raisins, les germes de blé, les graines de citrouille et la noix de coco. Dans une petite casserole, amener le miel à ébullition. Faire bouillir vigoureusement pendant environ 30 secondes puis fouetter tout en incorporant le beurre d'arachide. Ajouter au mélange de granola et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
2. Former des boules de 3,5 cm (1 ½-po) avec le mélange tiède. Réfrigérer jusqu'à ce que les boules soient fermes. Ranger dans un contenant hermétique jusqu'à deux semaines. Envelopper les boules dans du papier ciré pour qu'elles se transportent bien.