cuisine ZD

20 minutes
PRÉPARATION

1 à 2 h
REPOS

2,50 €
COÛT

Réussir **mes collations**

zéro déchet



Zéro plastique !

Fruits secs, graines, céréales, autant d'ingrédients faciles à conserver et sains pour des **collations maison pleines d'énergie et sans emballage** superflu.

COPIDEC

Réussir mon ZÉRO déchet

Avec le soutien de la Wallonie

Réussir mes collations zéro déchet









Energy balls

Ingrédients

- 1 tasse d'abricots séchés
- 1/2 tasse de noisettes
- miel
- option : graines de sésame, graines de pavot, poudre de coco

Matériel

- un robot mixeur
- un saladier
- une cuillère en bois

Préparation

1. Mixer les abricots et les noisettes.
2. Ajouter du miel jusqu'à obtention de la consistance souhaitée pour former de petites boules.
3. Une fois les boules formées, il est possible de les enrober de graines ou de poudre de coco.
4. Faire prendre au frigo 1 à 2 h dans un contenant hermétique.

Collations (presque) prêtes à l'emploi

Quelques idées

- fruits de saison (ex. pommes, poires)
- légumes de saison (ex. radis, tomates cerise, carottes, concombres)
- fruits séchés (ex. abricots, raisins)
- oléagineux (ex. noix, noisettes, amandes)
- biscuits divers en vrac
- yaourt (en grand contenant consigné)
- compote (en grand contenant consigné)
- viennoiseries
- œuf dur