



# GRIGNOTER SAINEMENT DURANT LE BLOCUS ET LES EXAMENS

3 COLLATIONS SAINES À DÉCOUVRIR

RECETTES DÉCEMBRE 2020

ULB

santé

# Cookies aux flocons d'avoine

5min de préparation - 10min de cuisson



1 œuf  
50 g de beurre  
125 g de cassonade  
50 g de farine  
1 sachet de levure  
175 g de flocons d'avoine  
75 g de chocolat noir  
1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 180°C
- Mélangez le beurre et le sucre
- Ajoutez l'œuf battu, la farine, une pincée de sel, les flocons d'avoine et enfin le chocolat cassé en gros morceaux
- Faites de petites boules que vous placerez sur la plaque du four
- Faites cuire à 180°C pendant 10 min.
- Grignotez sainement !



# Smoothie banane et noix

10min de préparation



2 tasses de  
lait

(500ml)

1 banane

1 c. à  
soupe de  
miel (15ml)

1 poignée  
de noix

¼ c. à thé  
d'extrait de  
vanille

- Épluchez la banane et placez la dans un mixeur
- Ajoutez-y le lait, le miel, les noix et éventuellement l'extrait de vanille
- Mixez le mélange
- Dégustez !

## Astuces

*Ajoutez d'autres ingrédients qui boosteront votre énergie et votre moral : noisettes, chocolat noir, graines de courges, ...*



# Energy balls

20min de préparation - 30 min au frais



30 g  
flocons  
d'avoine

10 g de  
graines de  
chia

40 g  
d'amandes

2 c à c. de  
cacao en  
poudre

15 g de  
beurre de  
cacahuètes

2 c. à s. de  
miel

- Brôyez les amandes
- Mélangez dans un saladier les flocons d'avoine, les graines de chia, les amandes et le cacao en poudre.
- Ajoutez-y le beurre de cacahuètes et le miel et mixez l'ensemble.
- Formez plusieurs petites boules
- Réservez-les au frais au minimum 30 min

## Astuces

*Roulez-les dans de la noix de coco rapée, du cacao en poudre ou des noix concassées (noisettes, amandes, graines de courges,...)*

