

# Boules d'énergie

- 1½tasses de miettes de galette de riz régulière ou au sésame (ou prendre des céréales de riz puffés)
- ½ tasse de beurre d'arachides crémeux naturel (je mets toujours du beurre d'amande car c'est moins producteur de mucus)
- ¼ tasse de miel non pasteurisé
- ½ tasse de graines de sésame non décortiquées
- Noix de coco râpées non sucrées ou noix pulvérisées au moulin à café (je n'en ai jamais mis et ceux à La Moisson, n'en n'ont pas je crois)

Mélanger les 4 premiers ingrédients dans un grand bol en un mélange homogène. Placer au réfrigérateur.

Faire des petites boules et les rouler dans la noix de coco ou les noix pulvérisées. Faire des papillotes avec du papier ciré et réfrigérer.

Bonne dégustation!

*Bonne santé!*



*Martine Pronovost*  
*Naturopathe et hygiéniste du côlon*  
*(514) 839-7386*