

## Recettes "Boules d'énergie" de Sylvie Cartwright

### Ingrédients:

8 biscuits Graham ou 125 ml (1/2 tasse) de chapelure de biscuits Graham  
60 ml (1/4 tasse) de canneberges séchées  
60 ml (1/4 tasse) beurre d'arachides crémeux ou croquant  
30 ml (2 c.à soupe) de sirop d'érable  
30 ml (2 c.à soupe) de graines de sésame

### Préparation:

Dans un grand bol, mélanger la chapelure de biscuits Graham, les canneberges, le beurre d'arachide, le sirop d'érable et la moitié des graines de sésame jusqu'à ce que ce soit homogène.

Façonner en boulettes et rouler dans le reste des graines de sésame.

Conserver au frigo dans un contenant hermétique ou au congélateur.

Bon appétit!

### Variante:

Vous pouvez remplacer les canneberges par des cerises séchées, des raisins secs, des figues séchées ou des dattes hachées.