

 **Bouchées molles à la banane et à l'avoine (sans cuisson, sans sucre ajouté)**



## Ingrédients

- 2 bananes biologiques mûres, écrasées
- 1 tasse de flocons d'avoine biologiques (sans gluten si nécessaire)
- 1/4 de tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 2 cuillères à soupe de graines de chia biologiques ou de graines de lin moulues
- 1/2 cuillère à thé de cannelle pure moulue (facultatif, uniquement si la tolérance est bonne)
- 1/4 de tasse de raisins secs ou de dattes hachées (facultatif - pour la douceur)
- Pincée de sel de mer (facultatif)



# ECO-JOURNAL

Mai 2025

---

## Instructions

### Mélangez-les :

Dans un saladier, mélanger les bananes écrasées avec les flocons d'avoine, la noix de coco, le chia ou le lin, et tous les ingrédients facultatifs comme les raisins secs ou la cannelle.

### Laisser reposer :

Laisser reposer le mélange pendant 10 à 15 minutes pour que les flocons d'avoine ramollissent et que le chia/lin absorbe l'humidité.

### Formes des bouchées :

Avec les mains propres ou une cuillère, former de petites boules avec le mélange ou presser en mini galettes.

### Refroidir :

Déposez-les sur une assiette recouverte de papier sulfurisé et réfrigérez-les pendant au moins 1 heure pour les faire durcir. Vous pouvez également les congeler pour obtenir une texture plus ferme.

## Notes Supplémentaires:

Tout est cru, à base d'aliments entiers, sans arômes synthétiques, sans parfums et sans conservateurs.

Si vous êtes sensible à la cannelle, vous pouvez l'omettre. La banane et la noix de coco donnent à elles seules une saveur délicieuse.

Utilisez des fruits secs sans sulfites (comme des raisins secs non sucrés ou des dattes hachées) si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.