

# Bouchées à l'avoine et à la citrouille sans cuisson

Ces bouchées à l'avoine et à la citrouille sans cuisson sont parfaites pour les collations à emporter ou lorsque les journées sont bien remplies. Ne nécessitant que quelques ingrédients pour la préparer, cette recette sera assurément adoptée par toute la famille!



Pour enfants



Végétarien



Sans cuisson



Congelable



TEMPS DE PRÉPARATION

10 min (ne comprend pas la congélation pendant une heure)



TEMPS DE CUISSON

0 min



PORTIONS

18 (donne 36 bouchées)

## Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille pure
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 250 ml (1 tasse) de beurre d'amande ou d'arachide naturel ou une alternative sans noix
- 7 ml (½ c. à table) de vanille

## Préparation

1. Dans un grand bol, ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.
2. À l'aide d'une cuillère à table, verser le mélange dans les mains pour façonner des boules de 1 pouce et les placer sur une plaque à pâtisserie.
3. Couvrir et congeler pendant 1 heure avant de les manger!

## Trucs

- ✓ Si vous n'avez pas de purée de citrouilles ou si vous n'aimez pas ça, remplacez-la par une tasse de bananes mûres écrasées.
- ✓ Essayez d'ajouter 125 ml (½ tasse) de noix hachées non salées, de graines de chanvre, de graines de chia ou de flocons de noix de coco non sucrés.
- ✓ Les enfants peuvent aider à mélanger les ingrédients et façonner les boules de 1 pouce.
- ✓ Faites preuve de créativité! Amusez-vous à faire différentes formes, par exemple des cœurs, un bonhomme de neige, des étoiles, des visages souriants, etc.
- ✓ Si le mélange est trop sec, ajoutez du beurre de noix. Si le mélange est trop humide, ajoutez des flocons d'avoine.
- ✓ Conservez le surplus jusqu'à 7 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur.



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada