



PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Gâteries au beurre d'arachides sans cuisson

Contient des produits laitiers et des noix

Ingrédients :

- 1/3 tasse de beurre d'arachides croquant
- 1/4 tasse de miel
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/3 tasse de lait en poudre non gras
- 1/3 tasse d'avoine à cuisson rapide
- 2 cuillères à table de chapelure de biscuits Graham

Préparation :

1. Dans un petit bol, mélanger le beurre d'arachides, le miel et la vanille.
2. Incorporer le lait en poudre, l'avoine et chapelure de biscuits Graham.
3. Former des boulettes d'un pouce.
4. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Donne 15 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

1 chaque : 70 calories, 3 g de lipides (12 g de gras saturé), 1 mg de cholestérol, 46 mg de sodium, 9 g de glucides (6 g de sucre et 1 g de fibres), 3 g de protéines. Système d'échange pour le diabète : 1/2 féculent, 1/2 gras.