



Bouchées Potiron & Avoine

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

200g de purée de potiron ou à la vapeur
1 ½ tasse - 150g de farine d'avoine
60ml de sirop d'érable

AMÉLIORER : Ajoutez ½ cuillère à café
de cannelle et ¼ de cuillère à café de noix
de muscade.

12 PIÈGES

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans un bol. Remarque : si vous n'avez pas de farine d'avoine, vous pouvez utiliser un mixeur et réduire les flocons d'avoine en farine.
2. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Formez des boules de la taille d'une bouchée. Laissez 15 minutes au réfrigérateur avant de servir.