**Boules à l’avoine et cacao**

½ tasse de beurre

1 tasse de cassonade

6 c. à table de cacao

½ tasse de lait (vache, amande, riz, avoine, soya,…)

1 c. thé vanille

1 tasse de noix de coco râpée non sucrée

2 ½ tasse de gruau instant

½ tasse de noix broyées

½ tasse de graines de chanvre ou sésame

Dans un chaudron, faire fondre le beurre, ajouter la cassonade, le cacao et le lait. Faire bouillir. Retirer du feu et ajouter la vanille.

Incorporer la noix de coco, les noix broyées, les graines et le gruau.

Se mouiller les mains et faire des boules qu’on dépose sur une plaque à biscuits. Quand les mains deviennent trop collantes, lave-les, garde-les mouillées et recommence à faire les boules.

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.