



Energy Bites



Neighbor**Impact**
Food Bank

Ingredients

- 1 cup rolled oats
- 1/2 cup peanut butter
- 1/3 cup maple syrup - or honey
- 1 tsp vanilla - optional
- Pinch of salt - or to taste

Optional Additions:

- 1/4 cup ground flax or chia seeds
- 1/2 cup of dried cherries
- Chocolate chips
- 1 tsp of ground cinnamon
- 3/4 cup of freeze dried fruit
- 2/3 cup of shredded coconut

Instructions

- Add the rolled oats, ground flax or chia seed to a medium sized mixing bowl. If you're making one of the flavors besides the base recipe, add any spices, (like cinnamon) at this time.
- Add the nut butter, maple syrup or honey, vanilla, and pinch of salt. Stir to combine thoroughly.
- From here you can add any optional ingredients and mix well.
- Use a cookie scoop or tablespoons from your silverware drawer to portion these out. The different flavors vary slightly, but you will generally have 18-22.



Bocadito de energía



NeighborImpact
Food Bank

Ingredientes

- 1 taza de copos de avena
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1/3 taza de jarabe de arce - o miel
- 1 cucharadita de vainilla - opcional
- Una pizca de sal - o al gusto

Adiciones opcionales:

- 1/4 taza de semillas de lino o chía molidas
- 1/2 taza de cerezas secas
- Chips de chocolate
- 1 cucharadita de canela molida
- 3/4 taza de fruta liofilizada
- 2/3 taza de coco rallado

Direcciones

- Agregue los copos de avena, el lino molido o las semillas de chía a un tazón mediano. Si está preparando uno de los sabores además de la receta base, agregue especias (como canela) en este momento.
- Agrega la mantequilla de nueces, el jarabe de arce o miel, la vainilla y una pizca de sal. Revuelva para combinar bien.
- Desde aquí puedes agregar cualquier ingrediente opcional y mezclar bien.
- Utilice una cuchara para galletas o cucharadas del cajón de los cubiertos para repartirlas. Los diferentes sabores varían ligeramente, pero generalmente tendrás entre 18 y 22.