

Nutrispicy

Préparation : xx min. Cuisson : xx min. Portions : xx boulettes

Ingrédients :

½ tasse de blé mou
½ tasse d'orge
2 tasses d'eau
¼ tasse de piments forts séchés
2/3 tasse de bok choy, haché très finement
1 tasse de moulée moulue
2 cu. à table de graines de lin
2 cu. à table de graines de canola
2 cu. à table de millet, décortiqué
¾ tasse de farine de maïs
1 pot de purée pour bébé au choix (ou de compote de pommes)
1 œuf, battu

Préparation :

Dans une casserole, ajouter le blé, l'orge et l'eau.
Faire mijoter doucement pour 15 minutes.
Ajouter les piments forts et cuire pour 10 minutes supplémentaires avant de retirer du feu.
Ajouter le bok choy et couvrir.
Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients. Combiner les mélanges.
Former en boulettes (adapter la grosseur selon celle de votre oiseau) et déposer sur une tôle à biscuits recouverte d'un papier parchemin.
Cuire au four à 250°F pour 2 heures. Décoller les boulettes à l'aide d'une spatule et les retourner régulièrement durant la cuisson, surtout au début.
Baisser le four à 200°F et cuire pour 1 heure supplémentaire.
Eteindre le four et y laisser les boulettes plusieurs heures afin de les laisser sécher en profondeur.
Conserver au congélateur pour éviter la formation de moisissures.

Nutrispicy

Preparation: xx min.

Cook: xx min.

Servings: xx balls

Ingredients:

½ cup of soft wheat

½ of barley

2 cups of water

¼ of dried hot peppers

2/3 cup of bok choy, very finely minced

1 cup of pellets, ground

2 tablespoons of flax seeds

2 tablespoons of canola seeds

2 tablespoons of shelled millet

¾ cups of corn flour

1 pot of baby food of your choice (or applesauce)

1 egg, beaten

Preparation:

Add the wheat, barley and water to a saucepan.

Simmer for 15 minutes.

Add the hot peppers and simmer for 10 more minutes before removing the saucepan from the heat.

Add the bok choy and cover.

In a bowl, add all the other ingredients. Then combine the two mixes.

Form into balls (adapt their size to your bird's) and put them on a cookie sheet covered with parchment paper.

Bake in the oven at 250°F for 2 hours. Unstick them from the sheet with a spatula and roll them around regularly during the baking, especially at the beginning.

Lower the oven at 200°F and bake for 1 more hour.

Turn off the oven and let them in for a few hours to dry completely.

Keep frozen to prevent mold form forming.