



Barre de céréales



8 personnes

INGREDIENTS

Avoine 75g

Boulgour 25g

Fruits oléagineux 60g

Coco râpée 24g

Beurre de cacahuètes 30g

Miel 75g

Cannelle

NOTES

L'avoine est particulièrement riche en fibres alimentaires, garantissant la croissance et le maintien du microbiote intestinal ce qui favorise la digestion.

Quelques exemples de Fruits oléagineux :
Noisettes, Amandes, Noix, Noix de cajou,
Noix de pécan, ...

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Faites fondre le beurre de cacahuètes et le miel dans une casserole.
3. Hachez finement les fruits oléagineux, puis mélangez-les à l'avoine et au boulgour.
4. Ajoutez ensuite le mélange de beurre de cacahuètes et de miel. Mélangez le tout.
5. Placez la préparation dans des emportées pièces et passez-les au four 10 minutes.
6. Laissez refroidir les barres à température ambiante puis placez-les 15 minutes au congélateur ou 1 heure au frigo pour les figer avant dégustation.

SUGGESTIONS

Si vous souhaitez une barre plus croquante, augmentez le temps de cuisson.

	1 portion 36,1g	100g
Energie (kcal)	162,3	449,5
Protéines (g)	4,2	11,7
Lipides (g)	8,9	24,6
Glucides (g)	16,4	45,3
Sucre ajouté (g)	0,0	0,0
Fibres alimentaires (g)	2,7	7,6