



BARRES DE CÉRÉALES AUX CRANBERRIES

Les petites bars 100% saines et gourmandes à emporter partout !

 15 minutes

 30 minutes

 5.9 portions

INGRÉDIENTS

- 90 grammes de flocon d'avoine
- 40 grammes de beurre de cacahuètes ou purée d'oléagineux
- 2 cuillères à soupe de miel ou sirop d'érable ou sirop d'agave
- 10 grammes de noix de cajou ou amandes ou cacahuètes
- 10 grammes de myrtille séchées ou dattes
- 10 grammes de cranberry, séchées ou raisins
- 1 oeuf

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 160°C.
- 2° Mélanger flocons d'avoines avec les myrtilles, les cranberries et les noix de cajou.
- 3° Lier avec le beurre de cacahuètes, l'œuf et le miel, bien mélanger pour que ce soit homogène.
- 4° Étaler la préparation sur du papier cuisson en formant un rectangle bien compact (tasser le plus possible).
- 5° Enfourner pour 15 minutes. A la sortie du four, découper des bars régulières, laisser refroidir. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (48 g)	% AR
ÉNERGIE	276 kcal	132 kcal	7 %
PROTÉINES	11 g	5 g	11 %
GLUCIDES	39 g	19 g	7 %
SUCRES	19 g	9 g	10 %
LIPIDES	13 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	2 g	9 %
SODIUM	63 mg	30 mg	1 %