



BARRE DE CÉRÉALES

Barres de céréales pour un goûter sain et gourmand, pour les petits et les grands, recette vraiment facile et rapide !

 10 minutes 30 minutes 12 portions

INGRÉDIENTS

- 180 grammes de flocon d'avoine
- 60 grammes de noisette
- 60 grammes de pépites de chocolat noir
- 120 grammes de banane, crue
- 30 grammes de sirop d'érable

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Écraser la banane à la fourchette, la placer dans une petite casserole avec le sirop d'érable, mélanger et cuire sur feu doux 5 minutes afin d'obtenir la texture d'une compote.
- 3° Pendant ce temps, mélanger les flocons d'avoine, les noisettes concassées et les pépites de chocolat.
- 4° Verser la compote de banane dans les ingrédients secs et bien mélanger afin que celle-ci soit bien enrobée. La préparation doit être collante et tous les ingrédients secs enrobés de compote qui servira de liant.
- 5° Étaler le mélange sur 2cm dans un moule rectangulaire en tassant bien.
- 6° Enfourner 20 minutes.
- 7° Laisser tiédir et couper en barres puis laisser complètement refroidir. Conserver dans une boîte hermétique jusqu'à une semaine.
- 8° Variantes: (remplacer en gardant les mêmes proportions) Les flocons d'avoine par du riz soufflé, flocons de blé... ou un mélange de plusieurs sortes de céréales (180g). Les noisettes par d'autres fruits à coques (amande, noix de pécan, macadamia, pistache...) et/ou des graines (tournesol, sésame, courge, lin, chia...) Les pépites de chocolat par des fruits secs (raisins, abricots, dattes...) Les liants: (150g environ) Le sirop d'érable par du miel, sirop d'agave, purée de fruits secs. La banane par un autre fruit en compote, du beurre de cacahuètes...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (35 g)	% AR
ÉNERGIE	325 kcal	114 kcal	6 %
PROTÉINES	9 g	3 g	6 %
GLUCIDES	42 g	15 g	6 %
SUCRES	15 g	5 g	6 %
LIPIDES	15 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	2 g	8 %
SODIUM	4 mg	1 mg	0 %