



BARRES DE CÉRÉALES AU CHOCOLAT SANS CUISSON

Adaptées pour les petits déjeuners à manger sur la route ou pour les collations des sportifs, cette barre de céréales riche en fibres, en graisses de bonnes qualité et en protéines n'en reste pas moins délicieuse.

 15 minutes 4 heures et 15 minutes 16 portions

INGRÉDIENTS

- 175 grammes de flocon d'avoine ou de quinoa ou de millet ou de sarrasin
- 100 grammes de chocolat noir en pépites ou concassé
- 100 grammes d'amandes effilées
- 240 grammes de purée de noisettes du commerce ou maison
- 170 grammes de sirop d'agave ou de miel
- 7.5 grammes de vanille, extrait aqueux
- 2 grammes de sel marin gris, non iodé, non fluoré
- 4 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les noisettes jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
- 2° Mettre les flocons d'avoines dans un mixer bien sec et les mixer grossièrement pendant 2 à 3 secondes.
- 3° Dans un saladier, mélanger les flocons mixés, les pépites de chocolat, les amandes effilées, la cannelle et le sel.
- 4° Ajouter la purée de noisettes, le miel et l'extrait de vanille. Mélanger à la cuillère puis à la main.
- 5° Mettre du papier cuisson dans un plat rectangulaire puis y verser le contenu du saladier. Etaler la pâte à la main puis tasser à l'aide d'un verre.
- 6° Réfrigérer pendant environ 4h. Découper en rectangles de même taille. Pour une conservation optimale, emballer les barres obtenues individuellement et les mettre dans une boîte au congélateur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (50 g)	% AR
ÉNERGIE	364 kcal	182 kcal	9 %
LIPIDES	33 g	16 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	3 g	14 %
CHOLESTÉROL	1 mg	0 mg	0 %
SODIUM	86 mg	43 mg	2 %
GLUCIDES	38 g	19 g	6 %
SUCRES	20 g	10 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	4 g	16 %
PROTÉINES	12 g	6 g	—