



ENERGY BOWLS OU BARRES CÉRÉALES AUX GRAINES OLÉAGINEUSES

15 minutes
12.4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de datte, pulpe et peau, sèche corrigé
- 1 poignée d'amande (avec peau) corrigé [25 g]
- 30 grammes de noix, séchée, cerneaux corrigé
- 1 poignée de noisette corrigé [25 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes de cacao, non sucré, poudre soluble [14 g]
- 5 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Concasser pour avoir de la consistance les oléagineux (amandes, cerneaux, noisette)
- 2° Mixer les dattes seules
- 3° Ajouter et mélanger tous les éléments afin d'obtenir une pâte homogène
- 4° Ajouter et mélanger le cacao à la préparation (utiliser des gants sans latex pour éviter d'en avoir plein les mains)
- 5° Si le mélange est trop friable, ajouter quelques gouttes d'eau (petit à petit), et mélanger à nouveau
- 6° Faire des boules de 4 cm de diamètre environ. Possibilité de saupoudrer de la noix de coco râpée. Pour une consommation rapide, placer au congélateur 10-15min, sinon, au moins 2h au réfrigérateur.
- 7° Si vous voulez obtenir des barres céréalières, déposer la pâte dans un emporte pièce (carré ou rectangulaire) suffisamment grand pour accueillir toute la préparation sur du papier sulfurisé, bien remplir la totalité de l'emporte pièce et bien tasser (possibilité d'utiliser un ustensile plat pour la manipulation). Lisser le tout avec une spatule en silicone Placer quelques minutes au réfrigérateur pour figer la préparation Une fois figée, hoté le cadre et réaliser des barres de 3cm de large environ et 8-10 cm de long à l'aide d'un couteau. Replacer au frais pour bien figer les barres

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR UNITÉ (16 g)	% AR
ÉNERGIE	418 kcal	67 kcal	3 %
PROTÉINES	10 g	2 g	3 %
GLUCIDES	36 g	6 g	2 %
SUCRES	34 g	5 g	6 %
LIPIDES	25 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	2 g	6 %
SODIUM	25 mg	4 mg	0 %