



BARRES HYPER PROTÉINÉES SANS SUCRE

Passez aux barres céréalières maison, moins chères et plus saines ! Vous pouvez y ajouter des oléagineux si vous le souhaitez.

 10 minutes 25 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de flocons d'avoine
- 2 petites bananes
- 2 c. à soupe de beurre de cacahuète
- 1 c. à café de cannelle
- 100 ml de lait
- 3 blancs d'œufs
- 1 c. à soupe de miel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pour réaliser ces barres, cassez vos œufs et séparez les blanc des jaunes d'œufs. Versez les blancs dans un grand saladier. Épluchez vos bananes et écrasez-les à l'aide d'une fourchette puis ajoutez-les dans le saladier.
- 2° Ajoutez ensuite le lait, le miel et le beurre de cacahuètes ou la purée d'amande. Mélangez la préparation. Ajoutez les flocons d'avoine et assaisonnez à votre convenance avec des épices chaudes comme la muscade, de la cannelle ou du gingembre en poudre. Mélangez la préparation jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
- 3° Préchauffez le four à 180°C.
- 4° Puis dans un plat à gratin préalablement huilé, versez la préparation et étalez-la de façon homogène. Puis enfournez les barres protéinées pendant 15 minutes. Une fois cuites, faites refroidir complètement avant de démoulez et de découper les barres à l'aide d'un couteau.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [95 g]	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	142 kcal	7 %
PROTÉINES	8 g	8 g	15 %
GLUCIDES	27 g	25 g	10 %
SUCRES	10 g	10 g	11 %
LIPIDES	4 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	4 g	17 %
SODIUM	44 mg	42 mg	2 %