

BARRE DE CÉRÉALES HP MAISON

Idée d'en-cas à déguster après une séance de sport, riche en protéines et en magnésium et seulement 5g de sucre par portion.

 10 minutes 3 heures 10 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de flocon d'avoine précuit
- 40 grammes de noisette
- 40 grammes d'amande [avec peau]
- 40 grammes de cacahuète ou Arachide
- 160 grammes de protéine de soja texturée, réhydratée
- 40 grammes de miel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Réduire les protéines de soja en poudre et concasser les noisettes, amandes et cacahuètes grossièrement.
- 2° Ajouter le miel et mélanger.
- 3° Ajouter les flocons d'avoine et mélanger [pas trop].
- 4° Sur une plaque allant au four, déposer et répartir la préparation de manière homogène sur toute la surface.
- 5° Enfourner à 160°C pendant environ 45 minutes.
- 6° Séparer en 10 portions dès la sortie du four et laisser refroidir au moins 2 heures.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (57 g)	% AR
ÉNERGIE	204 kcal	116 kcal	6 %
PROTÉINES	16 g	9 g	18 %
GLUCIDES	35 g	20 g	8 %
SUCRES	8 g	5 g	5 %
LIPIDES	15 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	5 g	19 %
SODIUM	5 mg	3 mg	0 %