

## BARRE DE CÉRÉALES HP HG

 20 portions

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'abricot, dénoyauté, sec
- 60 grammes d'amande (avec peau)
- 130 grammes de vegan protein vanilla
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 300 grammes de lait concentré sucré, entier
- 450 grammes de cruesli aux noix (Quaker)
- 50 grammes de sirop d'érable

### MODE DE PRÉPARATION

1° cuisson 45 min à 180°C

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (60 g)	% AR
ÉNERGIE	350 kcal	208 kcal	10 %
PROTÉINES	16 g	9 g	19 %
GLUCIDES	45 g	27 g	10 %
SUCRES	25 g	15 g	17 %
LIPIDES	12 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	3 g	13 %
SODIUM	23 mg	14 mg	1 %