Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

BARRES DE CÉRÉALES LOW FODMAP

4 portions

INGRÉDIENTS

- 170 grammes d'avoine
- 1 poignée de noisette (25 g)
- 60 grammes de sirop d'érable
- 40 grammes d'huile de coco
- 5 grammes de cacao, non sucré, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 180°
2° Chauffer le sirop d'érable et l'huile dans une casserole
3° Ajouter l'avoine, le cacao et les noisettes et mélanger
4° Mettre la préparation dans un moule carré tapissé de papier sulfurisé et enfourner 30min environ
5° Sortir du four, couper les parts, remettre 10min dans le four chaud et laisser refroidir
6° Démouler et consommer

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (75 g)	% AR
ÉNERGIE	341 kcal	255 kcal	13 %
PROTÉINES	12 g	9 g	18 %
GLUCIDES	46 g	34 g	13 %
SUCRES	14 g	10 g	11 %
LIPIDES	22 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	13 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	6 g	22 %
SODIUM	4 mg	3 mg	0 %