

## BARRES DE CÉRÉALES GRAINES DE COURGE, PISTACHES ET ABRICOTS SECS

Graines de courge, pistaches et abricots secs

 10 minutes 35 minutes 10 portions

### INGRÉDIENTS

- 70 grammes de sirop d'agave
- 1 portion moyenne d'abricot, dénoyauté, sec [50 g]
- 40 grammes d'amande [avec peau]
- 270 grammes de flocon d'avoine
- 30 grammes de graine de courge
- 20 grammes de pistache, grillée
- 60 grammes de purée d'amande
- 50 grammes de miel
- 20 grammes de sucre de canne
- 40 grammes d'huile végétale [aliment moyen]
- 1 gramme de fleur de sel, non iodée, non fluorée

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 160°C [th 5-6]
- 2° Faites chauffer le sirop d'agave et l'huile dans une casserole, mélangez.
- 3° Coupez les abricots en morceaux, concassez les amandes. Mélangez fruits secs, graines, céréales, purée oléagineux, sirop d'agave, miel, sucre, huile et fleur de sel afin de bien les enrober.
- 4° Déposez la préparation dans un plat rectangulaire ou carré recouvert de papier sulfurisé et enfournez pour 25min de cuisson.
- 5° A la sortie du four, laissez reposer 5min.
- 6° Coupez en barres et laissez-les refroidir.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [65 g]	% AR
ÉNERGIE	322 kcal	210 kcal	10 %
PROTÉINES	12 g	8 g	15 %
GLUCIDES	49 g	32 g	12 %
SUCRES	17 g	11 g	12 %
LIPIDES	21 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	4 g	18 %
SODIUM	62 mg	40 mg	2 %