



BARRE GRANOLA MAISON

En encas ou au petit déjeuner, faites vous plaisir ... avec modération tout de même. Recette de Adeline Fontenay

 5 minutes 20 minutes 7 portions

INGRÉDIENTS

- 30 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), sans précision
- 15 unités de noix de pécan (30 g)
- 100 grammes de flocon d'avoine
- 50 grammes de son d'avoine
- 20 grammes de graine de courge
- 75 grammes de sirop d'agave

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ecrasez grossièrement les noix de Pécan. Mélangez-les avec les flocons d'avoine, le son et les graines de courges.
- 2° Dans une casserole, faites chauffer l'huile de coco et le sirop d'agave. Retirez du feu dès les premières bulles. Versez sur les flocons et mélangez.
- 3° Etalez le mélange dans des moules à financiers, ou sur une plaque de cuisson, en tassant bien. Enfourez à mi-hauteur pour 15 minutes à 180°C, chaleur tournante.
- 4° Laissez refroidir avant de découper ou de démouler. Conservez les dans une boîte hermétique.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (44 g)	% AR
ÉNERGIE	306 kcal	133 kcal	7 %
PROTÉINES	10 g	5 g	9 %
GLUCIDES	47 g	21 g	8 %
SUCRES	18 g	8 g	9 %
LIPIDES	24 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	3 g	13 %
SODIUM	4 mg	2 mg	0 %