



BARRES DE CEREALES

GRAINES DE COURGES, PISTACHES ET ABRICOTS SECS :

Pour environ 10 barres de céréales – Préparation 10 min – Cuisson 27 min

Ingrédients :

- 70g sirop d'Agave
- 50g abricots secs
- 40g amandes
- 150g gros flocons d'avoine
- 120g petits flocons d'avoine
- 30g graines de courge
- 60g purée d'oléagineux
- 50g de miel
- 20g sucre de canne
- 40g huile végétale
- 1 pincée fleur de sel

Préchauffer le four à 160° (th.5-6)

Faites chauffer le sirop d'agave et l'huile dans une casserole. Bien mélanger.

Coupez les abricots en morceaux, concassez les amandes. Mélangez les fruits secs, graines, céréales, purée oléagineux, sirop d'agave, miel, sucre, huile et fleur de sel afin de bien les enrober.

Déposez la préparation dans un plat rectangulaire ou carré recouvert de papier sulfurisé et enfournez pour 25 minutes de cuisson.

A la sortie du four, laissez reposer 5 min

Coupez ensuite en barres et laissez-les refroidir. **280 kcal/barre**

AU RIZ SOUFFLE, ABRICOT, DATTES, MIEL ET NOISETTES :

Pour environ 15 barres de céréales – Préparation 5 min – Cuisson 22 min

Ingrédients :

- 120g miel
- 80g abricots secs
- 80g de dattes
- 60g de noisettes
- 100g riz soufflé nature
- 60g purée de cacahuètes
- 20g sucre de canne
- 40g huile de noisette
- 1 pincée fleur de sel

Préchauffer le four à 160° (th.5-6)

Faites chauffer le miel avec l'huile dans une casserole, bien mélanger

Coupez les abricots, les dattes en morceaux, concassez les noisettes

Déposez-les dans un saladier et ajoutez le riz soufflé et le sucre de canne

Versez le miel chaud et mélangez afin de bien enrober tous les ingrédients

Déposez la préparation dans un plat rectangulaire ou carré recouvert de papier sulfurisé et enfournez pour 22 min de cuisson.

A la sortie du four, laissez refroidir complètement avant de découper en barres
160 Kcal/barre

AUX PEPITES DE CHOCOLAT :

Pour environ 18 barres de céréales – Préparation 15 min – Cuisson entre 25 et 30 min

Ingrédients :

- 100g farine complète
- 160g flocons d'avoine
- 2 œufs
- 1 càs de vanille liquide
- 30ml huile de coco
- 40ml sirop d'Agave
- 50g pépites chocolat
- 100g d'oléagineux) (amandes – noix – noisettes)
- Cannelle
- 1 pincée de sel
- Préchauffez le four à 180°

Préchauffer le four à 180°

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la farine, le sel et les épices et mélangez bien. Dans un récipient, fouettez les œufs avec l'huile, le sirop d'agave (ou miel), la vanille liquide et versez ce mélange sur le mélange précédent.

Ajoutez les noix concassées et les pépites de chocolat, mélangez le tout et garnissez vos moules.

Faire cuire 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laissez tiédir 10 minutes avant de démouler. 136 kcal/barre

Bon Appétit !