

Préparation

Barres au muesli



Profil nutritionnel par pièce:

100 kcal
lip 4 g
glu 14 g
pro 3 g



env. 20min



4 personnes

40 g de **graines de courge**,
grossièrement hachées

40 g de **graines de tournesol**

40 g de **graines de lin**

80 g de
morceaux de pommes séchées, finement hachés

100 g de **flocons de millet**

120 g de **miel liquide**

1 sachet de **sucre vanillé**

1 **blanc d'oeuf**, battu

Comment c'est fait:

1. Mélanger dans un bol les graines de courge et tous les ingrédients, y compris les flocons de millet.
2. Ajouter miel, sucre vanillé et blanc d'oeuf, bien mélanger. Verser la masse sur le dos d'une plaque chemisée de papier cuisson, recouvrir avec une deuxième feuille, étaler en rectangle d'env. 18x24cm (env. 1 cm d'épaisseur). Enlever le papier supérieur.

Cuisson:

env. 25 min au milieu du four préchauffé à 160° C. Retirer, découper encore chaud en bâtonnets d'env. 3x9cm. Laisser refroidir sur une grille.

Remarque:

Sans gluten

Suggestion:

pour changer, remplacer les pommes par d'autres fruits séchés ou utiliser d'autres graines. Ou napper les barres de chocolat noir sans gluten.

Conservation:

env. 1 semaine dans une boîte, en intercalant du papier cuisson, dans un endroit frais et sec.

Conseils pratiques:

Pour les personnes concernées par la coeliakie, il est particulièrement difficile, en excursion, de trouver un repas approprié. Il est donc préférable de le prendre avec soi.

Si une halte est prévue dans un restaurant, se renseigner avant pour savoir si l'établissement peut aussi servir un repas sans gluten. Sur www.zoeliakie.ch (en all.) figure une liste de restaurants proposant une cuisine sans gluten. On y trouve aussi une carte gastronomique à imprimer que l'on peut présenter sur place. Le cuisinier y trouvera en plusieurs langues toutes les informations nécessaires lui permettant de garantir un repas sans gluten.