

# Préparation

## Barres coco énergétiques



### Profil nutritionnel par Pièce:

123 kcal  
lip 9 g  
glu 9 g  
pro 2 g

env. 15min  
4 personnes  
végétarien

60 g de miel d'acacia

40 g de sucre

2 c.s. de beurre

120 g de noix de coco râpée

50 g de graines de chia

50 g de baies de goji

50 g de graines de tournesol

### Comment c'est fait:

1. Dans une casserole, porter brièvement à ébullition le miel avec le sucre et le beurre en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.
2. Mélanger la noix de coco râpée et tous les autres ingrédients, répartir dans les moules, tasser.
3. Cuisson: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 160° C. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Retourner les moules, démouler les barres en pressant délicatement.

### Pour:

16 pièces

### Suggestion:

à défaut de moule à barres, étaler la masse en rectangle à env. 2 cm d'épaisseur sur une plaque chemisée de papier cuisson. Temps de cuisson identique. Découper en barres après refroidissement.

### Conservation:

Env. 1 semaine dans une boîte hermétique.