

Préparation

Barres énergétiques



Profil nutritionnel par Pièce:

161 kcal
lip 9 g
glu 19 g
pro 3 g

 easy
 env. 20min
 4 personnes

- 100 g de **beurre**
 - 100 g de **sirop d'érable**
 - 100 g de **cassonade grosse mouturée**
 - 2 pincées de **sel**
-
- 150 g de **gros flocons d'avoine**
 - 100 g d' **abricots séchés** (moelleux), hachés grossièrement
 - 50 g de **mélange de graines**
 - 50 g de **noisettes**, hachées grossièrement

Comment c'est fait:

1. Dans une casserole, porter brièvement à ébullition beurre, sirop d'érable, cassonade et sel en remuant de temps en temps. Eloigner la casserole du feu.
2. Ajouter les flocons d'avoine et tous les autres ingrédients, bien mélanger, répartir dans le moule chemisé.
3. env. 30 min au milieu du four préchauffé à 160° C. Retirer, laisser refroidir sur une grille, découper en env. 16 barres égales.

Moule:

Pour un moule carré d'env. 24 cm, chemisé de papier cuisson

Suggestion:

à défaut de moule carré, utiliser un moule en tôle Ø env. 30 cm, chemisé de papier cuisson.

Conservation:

env. 2 semaines dans une boîte hermétique.