

Barres de céréales maison

Ingrédients pour 24 barres de 25g

- 90g de dattes dénoyautées
- 150g flocons avoine
- 50g noix cajou
- 60g de sirop d'agave
- 40g d'huile de coco vierge

Instructions

- Pour commencer, dénoyautez et coupez les dattes en petits dés.
- Concassez grossièrement au couteau les noix de cajou. Mélangez-les avec les flocons d'avoine et les morceaux de dattes.
- Dans une petite casserole, faites fondre ensemble le sirop d'agave et l'huile de coco.
- Versez ensuite le mélange chaud sur les aliments secs. Mélangez bien de manière à ce que l'ensemble soit bien enrobé de sirop et d'huile.
- Préchauffez votre four à 150 degrés. Puis remplissez les différents compartiments de votre moule du mélange. Tassez bien. *L'idéal est de le faire avec les doigts humides. Je garde un petit bol d'eau dans lequel je trempe les doigts entre les manipulations.*
- Enfourez dans le four chaud pour 15-20 minutes jusqu'à ce que le dessus des barres commence à dorer.
- Laissez refroidir, puis conservez dans un récipient hermétique au frais.

Valeurs nutritionnelles par portion

- 68 calories
- 3.1g de lipides
- 8.3g de glucides
- 1.4g de protéines