



10 barres de céréales

15 min 

Difficulté :    

LES BARRES DE CÉRÉALES MAISON

Ingrédients :

- **150g** de dattes dénoyautées et réhydratées
- **70g** de flocons d'avoine
- **70g** d'amandes
- **30g** de noisettes
- **30g** de graines de tournesol ou de graines de courge
- **25 g** de noix de coco râpée
- **60 g** de beurre de cacahuètes*
- **40 g** de pépites de chocolat noir
- **1 pincée** de fleur de sel
- En option : **1 cuillère à café** de cannelle moulue

La recette pas-à-pas :

1. Faites tremper les dattes sèches dans de l'eau quelques heures avant de réaliser la recette.
2. Mixez-les ensuite jusqu'à l'obtention d'une pâte.
3. Mélangez dans un saladier tous les ingrédients secs : flocons d'avoine, amandes, noisettes, graines de tournesol/courge, noix de coco râpée, cannelle, chocolat noir et fleur de sel.
4. Ajoutez la pâte de dattes ainsi que le beurre de cacahuètes et mélangez.
5. Recouvrez un moule carré d'une feuille de papier sulfurisé et étalez la préparation avec une spatule sur environ 0,8 à 1 cm d'épaisseur. Vous pouvez aussi vous aider d'un rouleau à pâtisserie. Dans ce cas, recouvrir la pâte d'une autre feuille de papier sulfurisé.
6. Laissez reposer 2 à 3 heures au réfrigérateur avant de découper 10 barres de céréales à l'aide d'un couteau.
7. Pour transporter plus facilement vos barres de céréales, vous pouvez aussi les passer au four traditionnel, 10 minutes à 180°C. Dans ce cas, les laisser poser avant cuisson au réfrigérateur 30 à 45 minutes. Bien penser à les découper avant de les enfourner.

L'astuce de notre Experte en nutrition et en hygiène de vie :

« Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez consommer une barre de céréales avant votre séance d'activité physique. Je vous conseille alors de la manger au moins 30 minutes avant l'effort. Il est aussi possible d'en consommer une en cours de séance, notamment en cas de coup de mou. »

Allez hop, en cuisine ! C'est l'heure de réconcilier santé et gourmandise 

*Vous pouvez associer le beurre de cacahuètes à une purée d'oléagineux comme la purée d'amande, la purée de noix de cajou ou la purée de sésame. Dans ce cas, il faudra utiliser 30 g de beurre de cacahuètes et 30 g de purée d'oléagineux.