

BARRES DE CEREALES

Ingrédients :

4 pruneaux d'Agen ou (figues séchées) ou abricots

2 dattes séchées

2 cuillères à soupe d'huile de coco

Amande, ou noix de cajou, pistaches

Graines de tournesol ou graine de lin ou baies de goji ou graine de chia

Raisins secs une petite poignée selon ses goûts

4 cuillères à soupe de riz complet moulu (dans un mixer ou un moulin à café)

Recette :

- Mettre les figues ou (pruneaux) et les dattes tremper dans de l'eau tiède pendant 30mm
- Faire fondre l'huile de coco à petit feu dans une casserole
- Verser votre huile de coco dans un blender puissant (minimum 750 watts) avec tous les autres ingrédients
- Faire tourner à plein régime afin d'obtenir une pâte humide.
- Etaler la préparation sur un morceau de papier de cuisson et découpez la en barre
- On peut aussi répartir la pâte dans des moules à mini cake en silicone mettre au frais 1h.
- Il est possible aussi de faire fondre du chocolat noir ou au lait ou blanc au bain marie et d'enrober vos barres de céréales
- Ces barres se conservent de 1 à 2 semaines au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Plus de force pour votre organisme et vos enfants apprécieront.