

VÉGÉTARIEN

BARRES DE CÉRÉALES

Ingredients (pour une dizaine de barres)

- 100 g de flocons d'avoine
- 25 g de quinoa soufflé
- 30 g de corn flakes
- 50 g d'amandes
- 30 g de pistaches non salées
- 60 g d'abricots secs
- ½ blanc d'oeuf
- 70 g de sirop d'agave
- 3 c. à s. d'huile de colza
- 1 pincée de sel

Preparation:

Préchauffer le four à 160 °C

Couper les abricots secs et les amandes en petits morceaux. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs (flocons d'avoine, quinoa soufflé, corn flakes, amandes, pistaches et abricots secs coupés).

Ajouter ensuite le ½ blanc d'oeuf, le sirop d'agave, l'huile de colza et le sel et mélanger de nouveau. Graisser un moule de papier sulfurisé et verser la préparation à barre de céréales maison. Bien tasser la préparation et mettre au four 15 minutes environ.

Dès que la préparation est légèrement dorée, la sortir du four et la laisser tiédir légèrement, puis la détailler en bandes de 9 x 3 cm. Attention à ne pas la laisser trop refroidir car elle devient alors cassante.

