

Barres de céréales maison

Cette recette vous est proposée par Catherine Prono, participante des ateliers des chefs Satim. Cette barre de céréales associée à une boisson sans sucre constituent une collation à la fois rassasiante et gourmande à index glycémique bas.

Portions : 12

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Refroidissement : 5 minutes

100g d'amandes entières avec la peau
(ou 50% noisettes et 50% amandes
entières)

100g de flocons d'avoine

60g de miel d'acacia ou sirop d'agave

30g d'huile neutre (huile de coco)

Chocolat noir au moins à 70% de cacao



Concasser les amandes et noisettes dans un robot ou au couteau.

Dans une casserole chauffer à feu doux l'huile de coco juste 3 mn pour qu'elle fonde. Retirer du feu puis ajouter les flocons d'avoine, le miel, les amandes ou noisettes pour obtenir un mélange collant.

Remplir les empreintes du moule silicone (type moule Guy Demarle) et tasser avec une spatule coudée.

Four préchauffé à 170°C. Grille à mi-hauteur - Cuisson 10 mn voire 15 si nécessaire pour avoir une couleur dorée.

Attendre 5 mn pour démouler . Attention très fragile les barres peuvent se casser.

Conseil : Pour éviter ce problème j'ai fait fondre du chocolat et j'ai déposé du chocolat fondu sur les barres qui sont restées dans leur moule

Je mets le tout au réfrigérateur une heure environ et le démoulage est plus facile car les barres se sont solidifiées.

Variante: on peut bien sûr rajouter des cranberries ou raisins secs ou pépites de chocolat.