

Barres de céréales

Ingrédients :

- 200 g de flocons d'avoine
- 200 g de dattes (Medjool)
- 2 c à s d'huile de coco
- 2 c à s de graines de chia
- 8 c à s d'eau
- 3 c à s de miel
- 25 g de graines de tournesol
- 75 g de fruits secs (baies de Goji, abricots secs...)
- 2 grosses poignées de fruits à coques concassés (amandes, noix de cajou, noix du Brésil, noisettes ...)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190 °C
2. Dans une casserole faire chauffer à feu moyen l'huile de coco avec les dattes. Ecraser les dattes avec le dos de la cuillère en bois et mélanger pour qu'elles absorbent l'huile de coco.
3. Dans un bol, verser les graines de chia et l'eau. Mélanger et laisser 10-15 min pour laisser épaissir.
4. Dans un saladier, verser les flocons d'avoine, les graines de tournesol, les fruits secs et mélanger.
5. Quand les dattes sont fondues, ajouter le miel et le mélange eau-graines de chia. Brasser.
6. Placer du papier cuisson dans un plat, mettre la pâte en la tassant bien,(suivant l'épaisseur de barre souhaitée)
7. Enfourner 30-35 min.
8. Laisser refroidir puis couper les barres.
9. Les conserver à l'abri de la lumière dans une boîte hermétique.