



Version sans cuisson

Ingrédients

- 120 g de dattes
- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de graines de tournesol
- 100 g de noisettes
- 20 g de graines de pavot
- 30 g de noix de coco en poudre
- 10 g de cannelle en poudre
- 80 g de purée d'amandes ou cacahuètes
- 60 g de pépites de chocolat

Préparation

- Commencer par dénoyauter les dattes, puis les mélanger à tous les autres ingrédients dans un grand saladier.
- Après avoir obtenu une pâte compacte et homogène, la poser sur un papier cuisson et l'étaler sur toute sa surface.
- Laisser reposer cette mixture au réfrigérateur plusieurs heures.
- Puis, découper en barres et c'est enfin prêt pour la dégustation !

LES BARRES AUX CEREALES



Version choco/ noisettes

Ingrédients (pour 4 barres)

- 100g de flocons d'avoine
- 20g de noisettes concassées (ou autre oléagineux)
- Des pépites de chocolat
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'eau
- 1 œuf

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients.
- Étaler la préparation sur une plaque de papier cuisson.
- Mettre au four 20 minutes dans un four préchauffé à 180 degrés.
- Laisser refroidir et couper des barres.



Version fruits secs

Ingrédients (pour 8 barres)

- 75 g de flocons d'avoine
- 25 g de quinoa
- 60 g de fruits secs (dattes, figues, raisins secs coupés en morceaux...)
- 1 c. à café de coco râpée
- 50 g d'oléagineux type amandes, noisettes ou pistaches à hacher
- 75 g de sirop d'agave (ou miel)
- 30 g de beurre de coco ou beurre normal
- 1 c. à café de sucre vanillé ou de cannelle

Préparation

- Préchauffer le four à 175°. Dans une casserole, faire fondre le beurre, le sirop d'agave et le sucre vanillé.
- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le quinoa, les fruits secs et les fruits à coque à hacher au préalable (surtout les raisins car il gonflent pendant la cuisson).
- Ajouter alors le mélange liquide, et mélanger bien avec une spatule.
- Mettre la préparation soit dans des moules à financier, à muffin ou encore faire des formes avec un emporte pièce et surtout bien tasser !
- Passer au four entre 10 et 20 minutes (pour un résultat plus ou moins doré)
- Pour finir, les passer au congélateur 15 minutes ou au frigo 1 heure après refroidissement à l'air libre pour que les barres durcissent.