

Barres de céréales diététiques



INGRÉDIENTS

- 40g de flocons d'avoine
- 40g de noix de pécan
- 1 càc de noisettes en poudre
- 20g de pépites de chocolat noir
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 30g de compote sans sucre ajouté
- 8g de farine
- 5g de sucre roux
- 1 càc d'eau
- 1 càc de fécule de maïs

PRÉPARATION



- Préchauffez le four à 180°
- Dans 1 saladier, mélangez la fécule de maïs avec les cuillerées d'eau.
- Ajoutez la compote de pomme, le sucre, la farine et le bicarbonate de soude.
- Mélangez à nouveau jusqu'à ce que le sucre et la farine soient complètement dissous.
- Incorporez au mélange les flocons d'avoine, la poudre de noisettes, les pépites de chocolat et les noix de pécan concassées.
- A l'aide de vos mains humides, formez des boudins de pâte de 7-8cm de long et posez les bien séparés sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- Aplatissez-les légèrement avec le dos d'une cuillère humidifiée.
- Enfournez pour 13mins de cuisson environ. Les barres doivent colorer légèrement.
- Sortez les barres du four et transférez-les sur une grille en les décollant délicatement.
- Laissez refroidir avant de déguster.



Atouts Nutritionnels

Valeurs nutritionnelles par barre :

180 Kcal

Protéines : 2g

Glucides : 20g

Lipides : 10g