



BY VERVICOOP

barres énergétiques saines & équilibrées



Pour 6 carrés céréales

TEMPS DE PRÉPARATION
10 min

INGRÉDIENTS :

A avoir chez soi :

- eau

Dans votre EasyVrac, il y a :



Pot 1

- 75g de flocons d'avoine
- 25g de Quinoa
- 1 c à soupe de coco râpée



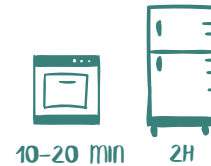
Pot 2

- 100g de mélange fruits secs



Pot 3

- 50g de sirop d'érable
- 30g d'huile de coco (ou beurre normal)



10-20 min

2H

PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 175 degrés.
- Dans une casserole, faites fondre l'huile de coco avec le sirop d'érable, doucement.
- Coupez les fruits secs en petits morceaux ensuite, dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le quinoa, les fruits secs, la coco râpée.
- Mélangez le mélange «sec» avec le mélange «liquide» avec une spatule.
- Mettez la préparation dans un moule de financiers ou dans un moule en carré, tassez bien le tout
- Passez au four entre 10 et 20 minutes selon vos préférences de cuisson.
- Ensuite, laissez refroidir la préparation et mettez la au frigo minimum 2h.

ASTUCE :

- Ces barres se gardent quelques jours au sec, n'hésitez pas à rajouter les épices (cannelle, gingembre..) et autres ingrédients que vous appréciez (pépites de chocolat et autres).

Avec le soutien de la
Wallonie
Fostplus

