



Barres granola

SANS CUISSON

Prépare une collation santé !



Ingrédients

- 240 g (1 1/2 tasse) de dattes séchées dénoyautées, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 65 g (1/4 de tasse) de beurre d'amande ou d'arachide
- 60 ml (1/4 de tasse) de boisson végétale (lait de soya, lait d'amande, etc.)
- 30 g (1/4 de tasse) de graines de lin ou de chia moulues
- 200 g (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 120 g (1/2 tasse) de pépites de chocolat noir
- 75 g (1/2 tasse) de fruits séchés au choix
- 25 g (1/4 de tasse) de noix de coco râpée non sucrée
- 2 c. à soupe de graines de citrouille grillées
- 2 c. à soupe de noix de Grenoble concassées
- 2 c. à soupe de graines de tournesol grillées



Étapes de la préparation



- 1** Verse dans un robot culinaire les dattes, le sirop d'érable, le beurre d'amande, la boisson végétale et les graines de chia. Puis mélange jusqu'à obtenir une purée lisse.

- 2** Transvide la préparation dans un grand bol et ajoute le reste des ingrédients. Mélange bien avec les mains.



- 3** Dans un plat de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) tapissé de papier parchemin, étale uniformément la préparation en pressant fermement avec les doigts ou le dos d'une cuillère.

- 4** Couvre le plat avec une pellicule plastique et laisse-le au frigo pendant au moins trois heures. Découpe ensuite la préparation en huit petites barres.



Valeur nutritive (par barre)

Énergie : 450 Cal
 Protéines : 9 g
 Matières grasses : 18 g
 Glucides : 63 g
 Fibres : 9 g
 Sodium : 9 mg