

Barres de céréales

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min
Haut et Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 10 personnes

Utilisez la cocotte de base*
+ plat à tarte en porcelaine

- 50 g de cranberries
- 80 g de graines de courge
- 10 g de graines de sésame
- 10 g de graines de lin
- 60 g d'amandes concassées
- 60 g de graines de tournesol
- 30 g de flocons d'avoine
(ou 300 g de mélange de graines et fruits secs de votre choix)
- 80 g de sirop d'agave
- 30 g d'huile de coco
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 cuillère à café de cannelle

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette en augmentant les ingrédients d'un tiers.
Cuisson : 25 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

Préparation :

- 1 Mélangez et répartissez l'ensemble des ingrédients dans le fond de la cocotte, fermez et mettez en cuisson.
- 2 Au terme de la cuisson, ouvrez la cocotte, mélangez avec une spatule pour homogénéiser la préparation. Versez aussitôt la préparation dans le plat en porcelaine sur un papier cuisson et recouvrez d'une seconde feuille de papier cuisson. Pressez bien pour former un rectangle. Mettez au réfrigérateur et laissez figer au moins 1h.
- 3 Avec un grand couteau, découpez en barres.

Note du chef : dans cette recette, pas de casserole ni de four à haute température. Seulement 15 min et... un peu de patience avant de déguster ! Cette recette très simple et rapide à réaliser peut varier selon vos envies, en fonction du mélange de fruits secs que vous allez choisir.

Atouts nutrition :

Protéines *page 72*

Fibres *page 71*

Magnésium *page 71*

Manganèse *page 71*

Vitamine E *page 73*

Vitamine B2 *page 72*

Antioxydants *page 70*



Idéale pour les petits creux ou après un effort physique, cette barre de céréales permet de faire le plein de bonnes graisses grâce à la diversité des graines qu'elle contient. Vous pouvez adapter la composition en fonction de vos envies pour varier les goûts et les atouts nutritionnels. Des éclats de chocolat noir apporteront par exemple une dose de magnésium et de quercétine.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	836,7 kJ / 201,2 kcal	10,1 %
Protéines	5,8 g	11,6 %
Lipides	14,5 g	20,7 %
Glucides	9,9 g	3,8 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal