

Les barres de céréales ...

Barres de céréales nature

Ingrédients pour 10 barres :

- 60 g mélange de céréales sans fruits secs, de préférence complet et bio
- 40 g riz soufflé
- 40 g mélange de fruits oléagineux sans fruits secs, haché finement
- 30 g mélange de fruits secs, haché finement
- 4 cs miel liquide
- 1 cs huile de colza HOLL
- 1 œuf

Préparation :

- Préchauffer le four à 200 C°.
- Dans un bol, mélanger l'œuf, l'huile et le miel. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger le tout.
- Sur une plaque, poser une feuille de papier sulfurisé. Etaler le mélange pour former un rectangle d'environ 25 cm sur 12 cm.
- Cuire pendant environ 15 minutes. Couper délicatement vos barres au sortir du four.
- Laisser refroidir. Conserver dans une boîte à biscuits.

Notes :

l'utilisation de riz soufflé permet d'obtenir un volume plus important et moins concentré en glucides.

Apport nutritionnels par barre :

Energie	Protéines	Glucides	Lipides
97 kcal	2.5 g	12.4 g	4.1 g



Barres de céréales au chocolat

Ingrédients pour 10 barres :

- 60 g mélange de céréales sans fruits secs, de préférence complet et bio
- 40 g riz soufflé
- 40 g mélange de fruits oléagineux sans fruits secs, haché finement
- 30 g chocolat noir râpé
- 4 cs miel liquide
- 1 cs huile de colza HOLL
- 1 œuf

Préparation :

- Préchauffer le four à 200 C°.
- Dans un bol, mélanger l'œuf, l'huile et le miel. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger le tout.
- Sur une plaque, poser une feuille de papier sulfurisé. Etaler le mélange pour former un rectangle d'environ 25 cm sur 12 cm.
- Cuire pendant environ 15 minutes. Couper délicatement vos barres au sortir du four.
- Laisser refroidir. Conserver dans une boîte à biscuits.

Apport nutritionnels par barre :

Energie	Protéines	Glucides	Lipides
106 kcal	2.6 g	12.5 g	5 g

