

Barres sans gluten

Sarrasin/Abricots/Cacahuètes



1h15 minutes



180/barre



8 barres



Énergétique
Sans gluten

Ingrédients



100g de sarrasin soufflé



100g de beurre de cacahuètes



80g d'abricots secs ou de raisins secs



80g de dattes dénoyautées

Étapes

Faire tremper les dattes dans de l'eau chaude pour les ramollir et les mixer pour former une pâte.

Mélanger la pâte de dattes avec le sarrasin soufflé, les abricots secs hachés et le beurre de cacahuètes.

Étaler la préparation en tassant bien dans un petit plat rectangulaire ou une boîte en plastique.

Placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour que la préparation durcisse.

Plus qu'à découper en barres.

Conservation : 7 jours au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.

Astuce : Ajouter des graines de tournesol, des amandes ou des éclats de chocolat à la préparation avant de mixer.