

Barres énergétiques Magnésium



2h20



150/barre



10 barres



1 barre

30% de l'apport quotidien
recommandé en magnésium

Ingrédients



200g d'amandes



100g de graines de tournesol



100g de graines de courge



50g de cacao en poudre non sucré



50g de miel



50g de purée d'amandes

Étapes

Hacher grossièrement les amandes et les graines.

Dans un grand bol, mélanger les amandes, les graines de tournesol, de courge et le cacao.

Faire fondre le beurre d'amande avec le miel à feu doux puis verser sur les ingrédients secs.

Mélanger bien.

Verser le mélange dans un plat rectangulaire recouvert d'un papier sulfurisé en tassant bien.

Placer au réfrigérateur pendant 2 heures.

Plus qu'à démouler et coupez en barres.

Conservation : Une semaine dans une boîte hermétique.