

Barres

Amandes/Chocolat/Coco



30 minutes



120/barre



20 barres environ



Énergétique
Protéines
4g/barre

Ingrédients



200g de flocons d'avoine



100g d'amandes



100g de pépites de chocolat noir



50g de poudre de coco



50g de cacao



3 Oeufs



2càs de miel

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Huiler légèrement un plat à gratin.
(On peut utiliser des moules à financiers)

Concasser légèrement les amandes.

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, les amandes, les pépites de chocolat, la poudre de coco, le cacao, le miel et les œufs.

Disposer le tout dans le plat à gratin en tassant bien.

Enfourner pour 15 minutes environ.

(Bien veiller à ce que les barres ne colorent pas trop au four afin qu'elles restent moelleuses)

Conservation : 1 semaine dans une boîte hermétique.