

Barres

Avoine, fruits rouges & Skyr



40 minutes



170/Barre



10 barres



Protéines
Fibres

Ingrédients



Flocons d'avoine : 200 g



Œufs : 2



Fruits rouges surgelés : 120 g



Mélange d'oléagineux : 60 g



Sirop d'agave : 30 g



Skyr nature : 100 g



Poudre d'amande : 1 c. à soupe bombée

Étapes

Préchauffer le four à 180°C

Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine, les œufs, les fruits rouges et les oléagineux concassés.

Dans un petit bol, mélanger le skyr, la poudre d'amande et le sirop d'agave.

Tapisser un plat à gratin (environ 20 x 20 cm) de papier cuisson.

Verser les deux tiers du mélange à base de flocons dans le moule. Bien tasser.

Étaler le mélange au skyr en une fine couche.

Recouvrir avec le reste du mélange floconneux.

Enfourner pour 25 minutes environ.