

Barres NRJ

Noix - Dattes - Fruits rouges



20 minutes



200/barre



10 barres environ



Bonnes graisses
Fibres
Antioxydants
Protéines

Ingrédients



1 tasse de mélange d'oléagineux - 150g
(Noix de Grenoble, amandes, noisettes)



1 tasse de dattes - 150g



½ tasse de baies rouges séchées - 75g
(canneberges, cerises)



1 tasse de flocons d'avoine - 100g



Graines de chia - 2 càs



Beurre de cacahuètes - 1 càs

Étapes

Dans un mixeur, disposer tous les ingrédients et mixer.

Transférer la pâte dans un plat à gratin sur du papier cuisson.

Presser fermement la pâte pour qu'elle soit bien compacte et uniforme.

Placer le moule au réfrigérateur pendant environ une heure pour permettre aux barres de durcir.

Une fois les barres bien refroidies, découper en portions.

Conservation : 1 semaine dans une boîte hermétique.