



Barres

Flocons de soja & fruits secs



30 minutes



95/barre



20 barres environ



9g de protéines
par barre
Fibres

Ingrédients



100g de fruits secs (raisins, abricots)



200g de flocons de soja



100g d'amandes



2 càs de miel



2 Œufs



20 cl de lait d'avoine

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Beurrer un plat à gratin.

(on peut utiliser des moules à financiers ou du papier sulfurisé)

Mixer légèrement les amandes et les fruits secs.

Dans un saladier, mélanger les flocons et le lait d'avoine, les amandes, les fruits secs, 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.