

Barre Protéinée Sans cuisson



15 minutes



250/barre
Protéines 12g



5 barres
100g/barre environ



Énergétique
Protéinée

Ingrédients



80g de beurre de cacahuètes



80g de flocons d'avoine



50g de sirop d'agave ou miel



50g de protéines en poudre



300ml de boisson à base d'avoine

Étapes

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la poudre de protéines, le beurre de cacahuètes et le sirop d'agave.

Ajouter le lait d'avoine en remuant jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Déposer le tout dans un moule rectangulaire recouvert de papier sulfurisé et bien tasser avec le dos d'une cuillère ou une spatule.

Placer au réfrigérateur pendant 2h au moins pour que les barres durcissent. Plus qu'à découper !

Conservation : 7 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur

Astuce : Ajouter des cacahuètes entières pour plus de croustillant