

BARRE ÉNERGÉTIQUE SANTÉ

Source : Université de Sherbrooke avec les modifications de Louise

¼ tasse 125 mL beurre d'amandes ou beurre d'arachides

¾ tasse 180 mL miel ou sirop de maïs ou ½ tasse sirop de maïs + ¼ tasse mélasse

¼ tasse 60 mL huile de canola

½ tasse 125 mL protéine de soya ou farine de soya

½ tasse 125 mL farine de blé entier

1 tasse 250 mL flocons d'avoine

½ c. thé 3 mL soda à pâte

½ tasse 125 mL noix de coco râpés sucrés

½ tasse 125 mL raisins secs

½ tasse 125 mL abricots secs hachés ou ananas

½ tasse 125 mL noix de grenobles hachées

¼ tasse 60 mL graines de tournesol ou graines de chanvre

1 œuf battu

1. Chauffer les ingrédients du premier mélange jusqu'à ce que le tout soit fondu, mais sans bouillir.
2. Mélanger les ingrédients secs dans un autre bol.
3. Incorporer le mélange liquide aux ingrédients secs, en s'assurant qu'il soit bien humecté. Incorporer l'œuf battu à la fin.
4. Déposer dans un plat allant au four, huilé. (grandeur 8 po x 10 po)
5. Cuire au four 350 F, pendant environ 20 minutes ou 13 minutes pour un four à convection.
6. Laisser refroidir, couper en barres. Se conservent 1 semaine à la température ambiante, ou congelés jusqu'à 3 mois. (Emballer individuellement et mettre dans un sac à congélation).

Rendement : 15 barres (vous pouvez facilement doubler la recette)

Valeur nutritive par barre : 250 kcal (Protéines 9g, Glucides 30g, Lipides 11g, Fibres 2,5g, Na+ 55mg, K+ 162 mg)

Petit truc santé : Conservez toujours vos noix et graines au congélateur dans des sacs hermétiques. Ceci évite que l'huile rancisse. Se dégèle en 5 minutes.