

BARRE ÉNERGÉTIQUE AUX FRUITS SECS

Un exemple de recette de barre énergétique, à décliner selon vos goûts et vos envies.



Accompagné d'un adulte

PARTS

2

PRÉPARATION

10'

Matériel :

Mixeur, cuillère à soupe, un bol

Pour les papillotes : papier sulfurisé, une paire de ciseaux



LES INGRÉDIENTS

Une figue séchée

Une datte dénoyautée

Un pruneau dénoyauté

6 cuillères à soupe de flocons de céréales de votre choix (avoine, riz, maïs, etc...)

Quelques noix, noisettes, amandes

Noix de coco râpée

LES ÉTAPES



Étape : [1]

1. Mettre tous les fruits secs dans le bol d'un robot mixeur et les hacher finement afin d'obtenir une pâte collante.
2. Placer la pâte dans un bol large et y ajouter les flocons.
3. Former à la main des cylindres ou des petites boules et les rouler dans la noix de coco râpée.

REMARQUES

- Emballer les barres énergétiques dans une feuille de papier sulfurisé comme les emballages des bonbons.
- Réaliser la barre énergétique avec les fruits secs de votre choix : abricots secs, raisins secs, bananes séchées...



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

