

Petits gâteaux
Barres d'avoine endurance



3h15 **10 min** **5 min** **3h** **272**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
 pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
 barres**

100 g **Flocons d'avoine**
 30 g **Graine de chanvre**
 30 g **Myrtille(s)**
 20 g **Grué de cacao**
 70 g **Sirop de riz**
 40 g **Purée d'amandes**

Étape 1

Préparation des mélanges

- 1 Dans un bol, verser les flocons d'avoine, les graines de chanvre, les fruits secs et les fèves de cacao concassées. Mélanger avec une fourchette. Réserver.
- 2 Dans une casserole verser la purée d'amande et le sirop de riz brun. Mettre sur le feu pour faire fondre la préparation.
- 3 Une fois le mélange liquide, arrêter le feu et ajouter le mélange d'ingrédients secs. Mélanger rapidement.
- 4 Verser la pâte dans les moules en silicone, procéder rapidement car le mélange a tendance à se solidifier.
- 5 Tasser la pâte en utilisant les bords des moules ou avec les doigts. Laisser reposer à température ambiante ou au réfrigérateur pendant 2 à 3h.

Étape 2

Le dressage

- 1 Au bout de 2 ou 3 h, démouler les barres de céréales.
- 2 Les disposer sur une assiette et déguster.