

≡ recette sucrée ≡

BARRES DE CÉRÉALES MAISON AUX FRUITS FRAIS ET AMANDES

⌚ 20 minutes

🕒 30 minutes

🍴 12 barres

Ingredients

200 g de flocons d'avoine
150 g de reine-claude (ou autre fruit frais de saison)
100 g de farine de riz
50 g de farine de coco
100 g d'amandes blanches
30 g de graines de chia
100 g de purée de noix de cajou
50 g de sirop d'érable
150 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)

Préparation

Commencer par détailler les prunes. Les couper en deux et ôter le noyau. Les couper ensuite encore en deux dans le sens de la longueur. Les recouper en deux dans le sens de la largeur. Réserver dans un bol.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Dans un saladier, réunir les flocons d'avoine, les farines, les amandes, les graines de chia et les prunes. Bien mélanger.

Dans un bol ou dans un mixeur, mélanger la purée de noix de cajou avec le sirop d'érable et le lait d'amande jusqu'à obtenir un liquide homogène.

Verser le liquide dans le saladier avec les flocons d'avoine. Bien mélanger pour incorporer la totalité des ingrédients secs du liquide cajou-lait d'amande.

Verser la préparation dans une moule rectangulaire recouvert de papier sulfurisé. Bien aplatir et lisser le dessus pour obtenir un rectangle quasi parfait.

Enfourner pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Une fois le temps écoulé, sortir du four et laisser entièrement refroidir avant de démouler. Découper ensuite des barres de tailles +/- égales.

Les barres se conservent au frigo durant 4 à 5 jours. Elles se congèlent également très bien.

