



≡ RECETTE SUCRÉE ≡

BARRES DE CÉRÉALES MAISON À L'ACEROLA

⌚ 10 MINUTES
+ 30 MIN. DE REPOS

🕒 25 MINUTES

🍴 5 À 6 BARRES

INGRÉDIENTS

75 grammes de flocons d'avoine
30 grammes de sarrasin
30 grammes de cranberries séchées
2 dattes medjool
5 grammes d'acerola en poudre Kiki Health
25 grammes d'amandes
25 grammes de pistaches
70 grammes de sirop d'agave ou d'érable
30 grammes d'huile de noisettes
1 cuillère à café d'arôme d'amande amère

PRÉPARATION

Dans un saladier, réunir les flocons d'avoine, le sarrasin, les cranberries ainsi que les dattes medjool coupées en morceaux. Intégrer l'acerola en poudre et bien mélanger.

Concasser grossièrement les amandes et les pistaches et les ajouter dans le saladier. Verser ensuite le sirop d'agave ou d'érable ainsi que l'huile de noisettes et l'arôme d'amande amère sur le mélange. Bien mélanger.

Transvaser le contenu du saladier dans un plat carré ou rectangulaire recouvert de papier sulfurisé. Bien tasser la préparation pour obtenir un carré ou rectangle de pâte +/- uniforme. Laisser reposer au frais une trentaine de minutes.

Sortir ensuite du frigo et enfourner durant 25 minutes dans un four préchauffée à 175°C. Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir du four et laisser complètement refroidir. Couper ensuite le bloc en 5 à 6 tranches afin d'obtenir des barres égales.

Les barres se conservent 6 à 7 jours au frigo.

N.B. : l'opération de façonnage des barres est beaucoup plus facile à l'aide d'un emporte-pièce rectangulaire !

