



Temps de préparation : 10 min

Difficulté : ★

Coût : 0,35 € pour une barre

**UNE COLLATION,
DE L'ÉNERGIE,
DES PERFORMANCES.**

Valeurs énergétiques pour une barre :
74 kcal.

9,2 g de glucides
dont 4,5 g de sucres

3,2 g de lipides

1,5 g de protéines

Allergènes (suivant les alternatives
choisies) : fruits à coques, gluten, lactose.



Ne pas jeter sur la voie publique



**Une barre
de céréales
faite maison**

Ingredients

Pour 10 barres

80g figues séchées

50g de noisettes

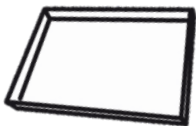
50g flocons d'avoine

1/2 cuillère à café de cannelle

1 cuillère à soupe de chocolat en poudre

1 filet de jus de citron

Matériels



Barre de céréales

Instructions

Faites tremper au préalable les figues séchées au moins 1h dans l'eau tiède.

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, les noisettes, le chocolat et la cannelle.

Après avoir jeté l'eau de trempage, mixez les figues jusqu'à formation d'une pâte homogène. Ajoutez le mélange précédent et mélangez le tout.

Répartissez le tout dans un moule rectangulaire, pressez la préparation. Mettre le plat au frais.

Découpez les barres selon la taille souhaitée.

Alternatives

Remplacez les noisettes par :



Amandes



Noix de Cajou



Mélange salé ou non

Remplacez les figues par :



Dattes



Abricots secs



Pruneaux

