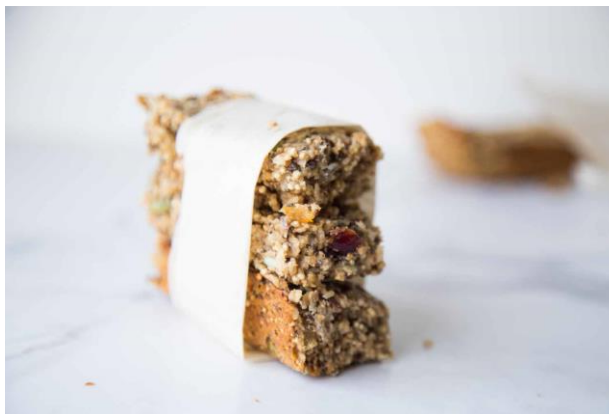


Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 5 minutes

Degré de difficulté : facile

24 portions



Barres tendres santé maison

Ingrédients :

- Barres tendres santé maison
- 1 tasse de beurre d'arachide ou de beurre de noix au choix $\frac{3}{4}$ de tasse de miel
- 2 œufs
- 1 c. table de cannelle $\frac{1}{2}$ c. table de vanille
- 1 tasse de quinoa, non cuit
- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de fruits séchés (perso, j'aime le mélange canneberges et abricots)
- 1 sac (227 grammes) de Mélange de graines de tournesol, de graines de citrouille et de super graines PC Menu bleu

Marche à suivre :

1. Préchauffez le four à 325 F.
2. Dans un bol, mélanger les 5 premiers ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter ensuite les ingrédients secs.
4. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.
5. Étendre dans une plaque à cuisson, sur du papier-parchemin légèrement graissé.
6. Presser fermement.
7. Enfourner pendant 25 minutes sur la grille du centre.
8. Laisser refroidir et couper en barre. Donne environ 24 barres.

Source : <http://cinqfourchettes.com/2018/06/barres-tendres-sante.html>