

BARRE DE CÉRÉALES IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 **Temps de préparation :** 10 min
- 🔥 **Temps de cuisson :** 15 / 20 min
- ⌚ **Temps de repos :** 2h00
- 👤 **Pour 10 à 15 bars** (selon votre moule)

INGRÉDIENTS

- 100 g de flocons d'avoine complets
- 100 g de son d'avoine
- 150 g de compote de pomme sans sucres ajoutés (SSA)
- 100 g d'oléagineux concassés, non salés et non sucrés (amandes, noisettes, cajou, cacahuètes, pistaches...)
- 3 càs de sirop d'agave (ou sirop de yacon ou miel d'acacia)
- 3 carreaux de chocolat noir à 70% de cacao minimum
- 1/2 càc d'huile de coco
- noix de coco râpée

PRÉPARATION

1/ Les bars :

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange qui se tient

Répartir la préparation dans des moules en silicone et bien tasser

Enfournez à 160°C pendant 15 à 20 minutes

2/ Le topping :

Faire fondre le chocolat avec la purée de cacahuète et l'huile de coco

Tartiner les bars avec une fine couche de ce mélange

Parsemez de noix de coco râpée

3/ Prise au frais :

2 heures environ

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie