



GRAINES EN BARRES

Barres de graines et de céréales au chocolat healthy

 15 minutes 45 minutes 15 portions

INGRÉDIENTS

- 80 grammes d'amande (avec peau)
- 250 grammes de dattes, pulpe et peau, sèche
- 70 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 50 grammes de noix de cajou
- 20 grammes de sésame, graine
- 70 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 40 grammes de chocolat au lait, tablette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° ÉTAPE 1 - Pâte à dattes Mixez la pâte de dattes ou 250g de dattes dénoyautées. (10 sec - vitesse 7 si vous avez un Thermomix)
- 2° ÉTAPE 2 - Noix et graines Ajoutez les amandes et réduisez-les en poudre. (10 sec – vitesse 8 au Thermomix) Ajoutez les noix et les graines. Mixez à nouveau. (10 sec – vitesse 7 au Thermomix)
- 3° ÉTAPE 3 - Base de graines Tapissez un plat rectangulaire de papier cuisson. Versez vos graines en poudre dans ce plat. Aplanissez la surface en pressant fortement à l'aide d'une spatule en bois ou silicone, de manière à faire une base compacte. Réservez.
- 4° ÉTAPE 4 - Couverture au chocolat Faites fondre le chocolat noir au bain marie. (4 min – 60°C vitesse 1 au Thermomix) Mélangez et ajoutez le chocolat au lait. Faites fondre hors du feu. (3 min – 40°C vitesse 2 au Thermomix) Répartissez immédiatement le chocolat fondu sur la base de graines en inclinant votre plat dans tous les sens ou vous aidant de votre spatule.
- 5° ÉTAPE 5 - Présentation Découpez des barres de 2 cm de large. Dégustez avec une tisane de mélisse ou bien servez-les à la grosse cuillère émietées dans un yaourt de brebis. Conservez les barres au réfrigérateur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (39 g)	% AR
ÉNERGIE	479 kcal	185 kcal	9 %
PROTÉINES	9 g	3 g	7 %
GLUCIDES	40 g	16 g	6 %
SUCRES	36 g	14 g	16 %
LIPIDES	29 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	3 g	12 %
SODIUM	65 mg	25 mg	1 %