



BARRES DE CÉRÉALES
VÉGANES

INGRÉDIENTS

- 70 g flocons d'avoine
- 70 g de quinoa
- 150 g de mélange grano-apéfruits exotique
- 100 g de purée de pomme Biocoop
- 40 g de sirop d'agave
- 40 g d'huile de coco.

BARRE DE CÉRÉALES VÉGANE

Pour 10 barres

Préparation : 15 min - Cuisson : 15min

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Hacher les fruits secs et les oléagineux du mélange grano-apéfruits exotique et réserver dans un saladier.
3. Faire fondre l'huile de coco et le sirop d'agave à feu doux dans une casserole.
4. Ajouter aux fruits secs et au mélange, les flocons d'avoine, la purée de pomme le quinoa puis le mélange liquide. Bien mélanger avec une spatule.
5. Mettre la préparation dans un moule rectangulaire recouvert de papier cuisson.
6. Enfourner 15 min. A la sortie du four, découper les barres et laisser refroidir complètement puis démouler.

biocoop

Coquelicot