



Barre de céréales aux raisins et aux noix



Nombre de convives
Pour 6 barres à 8 barres



Temps de préparation
15 minutes



Temps de cuisson
30 minutes

Ingrédients

- 120 g de flocons d'avoine
- 50 g de beurre
- 45 g de sirop d'agave
- 15 g de cassonade
- 45 g de cerneaux de noix
- 40 g de raisins secs

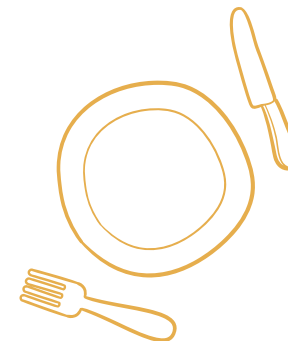
Préparation

- Préchauffez le four à 150°C.
- Dans un grand bol, faites fondre le beurre au micro-onde.
- Ajoutez la cassonade et le sirop d'agave.
- Ajoutez les flocons d'avoine, les raisins secs et les noix puis mélangez délicatement quelques minutes.
- Répartissez le mélange dans des moules à financier individuels en tassant bien.
- Enfourez pour 25 à 30 minutes.
- Laissez refroidir et dégustez aussitôt, ou conservez-les pour vos collations.

Une recette adaptée à l'ostéoporose

Quoi de mieux qu'une barre de céréales maison pour une collation saine. Avec des céréales, des fruits secs et des oléagineux, on optimise ses apports en fibres, en vitamines et en minéraux.

► Les noix vont également apporter des acides gras polyinsaturés particuliers : les oméga 3 dont la consommation est à privilégier. Pour plus de légèreté, vous pouvez également diminuer la quantité de sucre en fonction de vos goûts.



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
242,6	13,4	5,4	25,3	12,8	2,8	4,1	0,01	30,24	4,4

Alternatives



Végétarienne : Cette recette convient pour une alimentation végétarienne.



Sans gluten : Remplacez les flocons d'avoine par un mélange de pétales de maïs soufflés et de riz soufflé que vous trouverez en magasins spécialisés.



Sans lactose : Remplacez le beurre par de l'huile végétale comme de l'huile de coco ou encore de l'huile de colza. De cette façon, les barres de céréales seront compatibles avec une alimentation végane.



L'astuce de la nutritionniste :

Cette barre de céréales est le snack sain idéal à emporter partout avec vous. En cas de petit creux ou avant un effort physique, elle vous redonnera de l'énergie !