

Barres à l'avoine faciles



Découvrez nos barres à l'avoine nutritives, riches en fibres, amandes, graines de citrouille et cannelle, parfaites pour une collation saine et énergisante.

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 12 barres

Nutrition Facts (per serving)

Calories 200

Lipides 7

Glucides 25

Fibres 4

Protéines 8

Sodium 50

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes non salées non rôties
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de citrouille
- 125 ml (1/2 tasse) de son de blé
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel

- 1 œuf
- 1 blanc d'œuf

Préparation

1. Préchauffer le four à 175°C (350 °F).
2. Tapisser le fond d'un plat en pyrex carré de 8 x 8 pouces (20 x 20 cm) d'une bande de papier parchemin assez grande pour recouvrir le fond.
3. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les amandes, les graines de citrouille, le son de blé, la cannelle et sel.
4. Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients.
5. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et bien mélanger.
6. Déposer la préparation dans le plat en pyrex et bien la presser.
7. Cuire au four 30 minutes.
8. Laisser refroidir complètement.
9. Décoller délicatement le pourtour à l'aide d'un couteau.
10. À l'aide d'un couteau du chef, couper en 12 portions.

Notes

Les barres se conservent au frigo une semaine ou au congélateur plusieurs mois.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse