

Barres granola rosées



Découvrez les délicieuses barres granola rosées avec le [mélange de fruits et légumes d'ici de Same bio](#). Une combinaison savoureuse de grains, fruits séchés et une touche de douceur naturelle. Profitez d'une collation énergisante et nutritive !

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 11

Glucides 37

Fibres 6

Protéines 8

Sodium 80

Ingrédients

- 80 ml (? tasse) de dattes séchées
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées
- 80 ml (? tasse) de graines de citrouille

[chanvre Same bio](#)

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chanvre
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 80 ml (? tasse) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 œuf de calibre gros

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Graisser légèrement un moule carré de 20 cm (8 po.) à l'aide d'huile végétale ou tapisser de papier parchemin.
2. Dans une tasse allant au micro-ondes, chauffer les dattes et l'eau environ 2 minutes où jusqu'à ce que les dattes soient ramollies et bien imbibées d'eau.
3. Écraser les dattes à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble à l'aide d'une grosse cuillère.
5. Étendre uniformément le mélange dans le moule à l'aide d'une spatule.
6. Cuire au four 30 minutes. Laisser refroidir 15 minutes avant de diviser les barres en 8 portions.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux