

Barres tendres de teff



Découvrez les graines de teff avec cette délicieuse recette de collation, réalisée en collaboration avec notre partenaire [Berhan Grains](#). Ces barres, savoureuses et sans gluten, ne contiennent ni noix ni arachides, ce qui les rend idéales pour l'école et adaptées à tous les enfants. De plus, elles sont exemptes de FODMAPs, de lactose et de soya. Aucune raison de ne pas apprécier la simplicité de cette recette!

Préparation 5 min

Cuisson 8 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 3,5

Glucides 47

Fibres 4

Protéines 5

Sodium 5

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de dattes, hachées grossièrement
- 60 ml (¼ tasse) de miel *
- 45 ml (3 c. à soupe) de blancs d'œuf *
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau

Quinoa, ou des céréales Rice Krispies)

- 335 ml (1 ? tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de bleuets et/ou canneberges séchées
- 85 ml (? tasse) de [graines de Teff](#)
- 30 ml (2 c. à soupe) de chocolat noir > 85% haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans le contenant du robot culinaire, réduire en purée les dattes, le miel, les blancs d'œufs et l'eau.
3. Transférer la préparation dans un grand bol et incorporer délicatement le reste des ingrédients.
4. Étaler uniformément la préparation dans un plat carré de 20 cm (8 po) tapissé de papier parchemin, puis presser fermement avec le dos d'une cuillère.
5. Cuire au four de 6 à 8 minutes.
6. Démouler et couper en 8 barres.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Peut être congelé jusqu'à 3 mois.

Notes :

- Pour une version sans FODMAP ou végétane, remplacer le miel par de l'agar-agar ou du sirop de riz.
- Pour une version végétane ou sans œufs, remplacer le blanc d'œuf par plus de miel ou un autre sirop collant.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux