

Barres déjeuners protéinées bleuets et citron



À la recherche d'une option facile, équilibrée et savoureuse ? Ces barres citron-bleuets sont exactement ce qu'il vous faut ! Parfaites pour dégustées au déjeuner, accompagnées de yogourt grec, ou alors pour combler une petite faim en après-midi. Riches en protéines et rassasiantes, elles font partie des collations préférées de nos nutritionnistes. Pour varier les saveurs, tester également nos [barres protéinées au beurre d'amande et chocolat](#).

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 4

Glucides 21

Fibres 4

Protéines 10

Sodium 90

Ingrédients

Ingrédients secs

- 375 ml (1 ½ tasse) de gros flocons d'avoine sans gluten
- 2 portions (environ 60 g) de poudre de protéines à la vanille

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- Le zeste de 2 citrons
- Une pincée de sel

Ingrédients humides

- 125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- Le jus d'un demi-citron (30 ml / 2 c. à soupe)
- 2 blancs d'œufs
- 30 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amande naturel
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de bleuets frais ou surgelés

Préparation

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, en laissant dépasser les bords pour faciliter le démoulage.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la poudre de protéines, les graines de chia, les graines de lin moulues, la poudre à pâte, la cannelle et le zeste des citrons.
3. Dans un bol moyen, fouetter la compote de pommes, le yogourt grec, le sirop d'érable, le jus de citron, les blancs d'œufs, le beurre d'amande et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
4. Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs. Mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que l'avoine soit complètement hydratée. La consistance sera dense et épaisse.
5. Incorporer délicatement les bleuets. Si vous utilisez des bleuets surgelés, ne les décongelez pas avant de les ajouter pour éviter qu'ils ne colorent trop la pâte.
6. Transférer le mélange dans le moule et presser uniformément avec le dos d'une cuillère. Cuire au four de 25 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit ferme au toucher et les bords légèrement dorés.
7. Laisser refroidir complètement dans le moule avant de démouler. Couper ensuite en 10 barres.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.

