

Barres protéinées au beurre d'amande et au chocolat



Besoin d'un coup de pouce protéiné sans tracas? Ces barres protéinées au beurre d'amande et au chocolat offrent plus de 15 g de protéines par portion grâce à des ingrédients simples et naturels. Préparez-en une fournée, conservez-les au réfrigérateur ou au congélateur, et profitez d'une collation (ou même d'un déjeuner) prête à emporter à tout moment!

Préparation 10 min

Cuisson 2 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 250

Lipides 13

Glucides 15

Fibres 6

Protéines 17

Sodium 165

Ingrédients

- 100 g (3 ½ oz) de poudre de protéines nature, au choix
- 90 ml (? tasse + 1 c. à soupe) de farine de noix de coco
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

- 125 ml (½ tasse) de beurre d'amande naturel (ou de beurre d'arachide)
- 125 ml (½ tasse) d'eau ou de lait
- 45 g (1 ½ oz) de pépites de chocolat noir (70 %)

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs sauf les pépites de chocolat.
2. Dans un bol moyen, faire fondre le beurre d'amande et le sirop d'érable au micro-ondes pendant 30 secondes, puis remuer.
3. Incorporer les ingrédients secs au mélange de beurre d'amande jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Ajouter l'eau progressivement jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Si la pâte est trop collante, ajouter un peu plus de farine de noix de coco.
5. Presser uniformément la pâte dans un moule à pain de 23 × 13 cm (9 × 5 po), puis couper en 8 barres. Si la pâte est trop collante, réfrigérer quelques minutes avant de la découper.
6. Faire fondre les pépites de chocolat au micro-ondes par intervalles de 30 secondes en remuant entre chaque.
7. Verser le chocolat fondu sur les barres en un motif en zigzag.
8. Réfrigérer les barres au moins 15 minutes avant de déguster.

Notes

Se conserve au réfrigérateur de 4 à 7 jours. Peut se congeler jusqu'à 4 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal