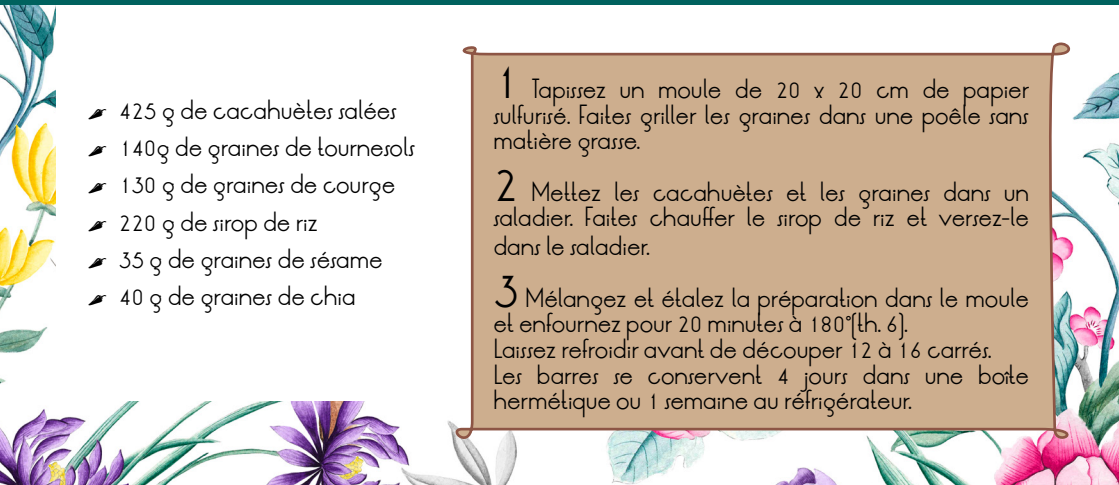




POUR 12 À 16 CARRÉS
PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 20 MIN À 180°

RECETTE VEGAN
SANS GLUTEN
SANS LACTOSE

Barre énergétique croustillante aux graines

- 
- 425 g de cacahuètes salées
 - 140g de graines de tournesol
 - 130 g de graines de courge
 - 220 g de sirop de riz
 - 35 g de graines de sésame
 - 40 g de graines de chia

1 Tapissez un moule de 20 x 20 cm de papier sulfurisé. Faites griller les graines dans une poêle sans matière grasse.

2 Mettez les cacahuètes et les graines dans un saladier. Faites chauffer le sirop de riz et versez-le dans le saladier.

3 Mélangez et étalez la préparation dans le moule et enfournez pour 20 minutes à 180°(th. 6).
Laissez refroidir avant de découper 12 à 16 carrés.
Les barres se conservent 4 jours dans une boîte hermétique ou 1 semaine au réfrigérateur.