

## Barres de céréales maison

### Ce qu'il vous faut :

*Recette pour 12 barres de céréales*

- ✓ 100 g de flocons d'avoine complet
- ✓ 2 cuillères à s. d'amandes grossièrement hachées
- ✓ 2 cuillères à s. de graines de courge
- ✓ 2 cuillères à s. de noix de cajou grossièrement hachées
- ✓ 1 cuillère à s. de graines de lin
- ✓ 2 cuillère à s. d'amande moulues
- ✓ 6 morceaux de mangues séchées coupées en fines lamelles
- ✓ 1 blanc d'œuf
- ✓ 80 g de sirop d'érable
- ✓ 2 cuillères à s. de jus de citron



### Comment s'y prendre ?

1. Préchauffez le four à 160°C
2. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine avec les graines de courges, les noix de cajou, les amandes, les graines de lin et les amandes moulues
3. Faites griller le mélange quelques minutes dans une poêle à sec
4. Retirez du feu, laissez refroidir dans un bol puis ajoutez les morceaux de mangues séchées, le blanc d'œuf, le jus de citron et le sirop d'érable
5. Mélangez
6. Placez le mélange dans des moules à barres de céréales en silicone (ou si vous ne possédez pas de moules en silicone, étalez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé et ajoutez un deuxième papier sulfurisé au-dessus. Aplatissez le mélange avec un rouleau à pâte jusqu'à obtenir 1 cm d'épaisseur uniformisé. Couper des barres d'environ 3 cm sur 8 cm puis placer au four durant 25 minutes. Une fois sorties du four, redécoupez les barres encore tièdes afin qu'elles se séparent facilement une fois refroidies).
7. Placez au four durant 25 minutes
8. Retirez les barres du four et laissez refroidir complètement avant le démoulage

**Teneur en glucides pour les personnes avec un diabète :**

- 156 g de glucides pour 12 barres de céréales
- 13 g de glucides pour 1 barre de céréales