



Barres énergétiques

Pour une plaque de 41 x 27 cm
Pour 16-20 barres

50 g de noix de cajou
2 oranges
120 g d'abricots séchés
100 g de sucre brut
1 cc de cannelle
1 pincée de sel
8 cs de beurre froid
180 g de flocons d'avoine complets
50 g de canneberges séchées
ou de raisins secs
100 g de graines mélangées p. ex.
graines de tournesol, de courge, de
sésame et de lin

1 Hacher grossièrement les noix de cajou et les réserver. Exprimer le jus des oranges, couper les abricots en dés et placer le tout dans une casserole. Faire cuire durant 5-6 min à petit feu. Transférer dans un gobelet, puis réduire en une purée pas trop fine à l'aide d'un mixeur-plongeur. Préchauffer le four à 180 °C.

2 Remettre la purée dans la casserole. Ajouter le sucre, la cannelle, le sel et le beurre. Laisser cuire brièvement jusqu'à dissolution du sucre. Eloigner la casserole du feu. Incorporer le reste des ingrédients ainsi que les noix de cajou réservées. Chemiser la plaque de papier sulfurisé. Y étaler la préparation et lisser. Faire cuire au milieu du four durant 20-25 min. Sortir du four et laisser refroidir sur la plaque. Démouler, retirer le papier et découper le biscuit en 16-20 barres.

CONSEIL Vous pouvez également cuire la préparation dans un grand plat à gratin.

Préparation: env. 35 min, sans compter le temps de refroidissement; cuisson au four: 20-25 min

Une barre (quantités prévues pour 20 barres), env. 3 g de protéines, 8 g de lipides, 18 g de glucides, 650 kJ / 150 kcal

