



Barre granola maison



INGRÉDIENTS

Pour **14 barres**:

- 200 g de flocons d'avoine
- 10 dattes
- 150 ml d'eau
- 3 c. à s. d'huile de coco
- 1,5 c. à s. de sirop d'érable
- ½ c. à c. de stevia liquide (= correspond à 50 g de sucre)
- 2 c. à s. de beurre de cacahuète (pâte lisse, non sucrée)
- 100 g de graines, pépins et mix de fruits secs

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160°C. Faire fondre l'huile de coco dans une petite poêle. Dénoyer les dattes et les faire cuire quelques minutes dans l'huile de coco jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passer les dattes et l'huile de coco au mixer. Ajouter l'eau, le beurre de cacahuète, la stevia liquide et le sirop d'érable; mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Mettre les flocons d'avoine, les graines et le mélange de fruits secs dans un bol. Ajouter la pâte à base de dattes et mélanger.

Recouvrir un plat rectangulaire (19x26cm) de papier sulfurisé. Y verser le mélange. Enfourner pendant 25 minutes. Laisser refroidir avant de couper en barres individuelles.

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www.EDULCORANTS.eu