



Barre énergétique aux dates et graines



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

125 grammes dattes (séchées dénoyautées)
100 grammes d'amandes (légèrement salées)
125 grammes d'airelles séchées (ou de raisins secs)
1 cuillère à soupe de graines de chia
1 cuillère à soupe graines de tournesol
2 cuillères à soupe de sirop d'agave

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez les dattes avec les amandes dans un robot de cuisine. Pulsez jusqu'à obtenir une consistance grossière. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et pulsez encore quelques fois jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
- 2.** Recouvrez l'intérieur d'un plat rectangulaire allant au four avec du papier sulfurisé (ou papier de cuisson) et versez le mélange dans le plat. Pressez fermement et placez quelques heures au réfrigérateur.
- 3.** Découpez ensuite des barres. Emballez-les individuellement dans du papier sulfurisé. Vous pouvez les conserver deux semaines au réfrigérateur dans un récipient hermétiquement fermé.