



Barre aux noix et coco



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

150 grammes cerneaux de noix
125 grammes dattes (séchées et dénoyautées)
125 grammes d'airelles séchées
75 grammes de noix de coco (râpée et séchée)

Méthode de préparation

- 1.** Grillez les noix pendant 10 minutes au four préchauffé à 200 °C. Mixez les ingrédients dans un robot de cuisine. Ajoutez une cuillère à soupe d'eau et mixez de nouveau jusqu'à obtenir une consistance ferme.
- 2.** Recouvrez l'intérieur d'un plat rectangulaire allant au four avec du papier sulfurisé et versez le mélange dans le plat.
- 3.** Pressez fermement et réservez au réfrigérateur. Découpez ensuite des barres. Emballez-les dans du papier sulfurisé. Vous pouvez les conserver deux semaines au réfrigérateur dans un récipient hermétiquement fermé.