



Barres énergétiques

Temps de préparation

> 1h

Difficulté

Moyenne



Ingrediënten

230 grammes de flocons d'avoine
80 grammes d'amandes (hachées grossièrement)
55 grammes de beurre
115 grammes de miel
50 grammes de cassonade blonde
1/2 cuillerée à thé d'extrait de vanille
1/4 cuillerée à thé sel de mer
60 grammes d'airelles séchées (ou de raisins secs, hachés grossièrement)
65 grammes de minipépites de chocolat (ou un morceau de chocolat finement haché)

Bereidingswijze

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C.
- 2.** Répartissez les flocons d'avoine et les amandes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et passez-les au four pendant 5 minutes. Remuez bien le tout et poursuivez la cuisson pendant 3 à 5 minutes. Versez le mélange dans un récipient.
- 3.** Dans un petit poêlon, mélangez le beurre, le miel, la cassonade, l'extrait de vanille et le sel de mer. Portez lentement ce mélange à ébullition, sans cesser de remuer. Le sucre doit être totalement dissous. Versez le mélange sur les flocons d'avoine et les amandes. Mélangez bien et laissez refroidir pendant 5 minutes. Ajoutez les airelles séchées et 1/4 du chocolat. Mélangez bien.
- 4.** Recouvrez le fond d'un plat de cuisson rectangulaire (ou d'un moule à brownies) de papier sulfurisé. Versez le mélange dans celui-ci et tassez-le bien à la spatule. Faites-le minutieusement, pour éviter que les barres se désagrègent. Ensuite, saupoudrez le reste du chocolat sur la préparation et pressez-le dans le mélange. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou 30 minutes au congélateur. Retirez le bloc du plat de cuisson, retirez le papier sulfurisé et placez le bloc sur une planche à découper. Découpez 12 jolies barres énergétiques.