



Barres tendres santé en moins de 30 minutes

[RECETTES](#) - [30 MIN. ET MOINS](#) - [COLLATIONS](#) - [RENTRÉE SCOLAIRE](#)



NOMBRE DE PORTION : 24

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 tasse de beurre d'arachide ou de beurre de noix au choix
- $\frac{3}{4}$ de tasse de miel (peut-être remplacé par du sirop d'érable ou du sirop d'agave)
- 2 œufs
- 1 c. table de cannelle $\frac{1}{2}$ c. table de vanille
- 1 tasse de quinoa, non cuit
- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de fruits séchés (perso, j'aime le mélange canneberges et abricots)
- 1 sac (227 grammes) de Mélange de graines de tournesol, de graines de citrouille et de super graines PC Menu bleu (C'est ce que j'avais dans mon armoire mais vous pourriez faire votre propre mélange de noix. Approximativement 1 $\frac{3}{4}$ de tasse est nécessaire pour la recette)

Préparation

1. Préchauffez le four à 325 F.
2. Dans un bol, mélanger les 5 premiers ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter ensuite les ingrédients secs.
4. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.
5. Étendre dans une plaque à cuisson, sur du papier-parchemin légèrement graissé.
6. Presser fermement.
7. Enfourner pendant 25 minutes sur la grille du centre.
8. Laisser refroidir et couper en barre. Donne environ 24 barres.

