

BARRES DE CEREALES AU MIEL . NOIX DE COCO. CHOCOLAT

INGREDIENTS AVEC INDEX GLYCEMIQUE :

Tous les produits utilisés pour cette recette sont Certifiés AB et achetés dans les magasins NATUREO.

- 150 grammes de flocons d'avoine. **IN.GL 40**
- 20 grammes de chocolat noir en pépites **IN.GL 20**
- 30 grammes de beurre de coco **IN.GL 45**
- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée **IN.GL 40**
- 3 cuillères à soupe de miel **IN.GL 60**
- ou
- 3 cuillères à soupe de sirop d'Agave **IN.GL 10**

PREPARATION :

Allumer le four thermostat 6 - 7 et le laisser préchauffer.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre de coco avec le miel ou le sirop d'agave.

Mélanger les flocons d'avoine avec la noix de coco râpée puis verser le contenu de la casserole de manière à réaliser un mélange homogène.

Ensuite répartir dans un moule en silicone en tassant bien chaque compartiment de votre moule, avec le dos d'une fourchette.

Laisser au four pendant 10 minutes.

Attendre que la préparation soit refroidie, sortir les barres du moule puis mettez les au réfrigérateur durant 2 à 3 heures.

Les conserver dans du papier cuisson ou dans des boîtes hermétiques.

Vous pouvez les conserver au minimum 6 jours voire plus.

Rapide et simple.