

# **BARRES DE CEREALES AUX FRUITS SECS**

## **INGREDIENTS AVEC INDEX GLYCEMIQUE :**

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

- **150 grammes de flocons de céréales de quinoa. *IN.GL 35***
- **50 grammes de fruits secs de votre choix  
( j'opte personnellement pour un mélange de  
différents fruits secs)**
- **50 grammes d'amandes concassées. *IN.GL 15***
- **Une dizaine de dattes *IN.GL 70***  
    **Ou**  
    **Huit à dix de figues. *IN.GL 40***  
    **Ou**  
    **Huit à dix pruneaux *IN.GL 40***
- **1 cuillère à soupe de cannelle en poudre. *IN.GL 15***
- **2 cuillères à soupe de miel *IN.GL 60***  
    **ou**  
- **2 cuillères à soupe de sirop d'Agave. *IN.GL 15***  
-
- **1 cuillère à soupe de graines de lin. *IN.GL 35***

## **PREPARATION :**

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

**Oter le noyau des dattes ( pour les figues couper la queue ) et les mettre dans une casserole en versant de l'eau à leur hauteur. Faire chauffer jusqu'à ébullition, maintenir la cuisson environ une bonne minute. Garder le sirop obtenu dans la casserole. Mixer au robot jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Puis verser le sirop sur les dattes ou les figues mixées, de manière à rendre cette pâte moins compacte.**

**Faire toaster légèrement les amandes à la poêle, attention de ne pas les brûler !!! Les mettre au mixeur avec les graines de lin et mixer.**

**Couper en petits morceaux les fruits secs. Les mélanger aux amandes, aux graines de lin mixées et aux flocons de quinoa.**

**Ajouter la crème de dattes ou figues, la cuillère de cannelle et celles de miel ou agave et bien mélanger de manière à obtenir un mélange homogène.**

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

**Enfourner environ 15 à 20 minutes.**

**Lorsque que la préparation est refroidie, sortir les barres du moule.**

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

**Vous pouvez les conserver au minimum 6 jours voire plus.**

**Un peu plus longue à réaliser, mais tellement bonne.**