

# **BARRES DE CEREALES SPECIALES POUR LES SPORTIFS**

## **INGREDIENTS AVEC INDEX GLYCEMIQUE :**

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

- **170 grammes de mélange de flocons d'avoine ou de seigle.**
- **Sachet Muesli ( figues + pruneaux + amandes ) *IN.GL 50***
- **Sachet Muesli ( raisins + noisettes + abricots ) *IN.GL 50***
- **Sachet « « ( raisins + pommes + noisettes ) *IN.GL 50* Etc ... suivant les goûts de chacun ou nature *IN.GL 40***
- 
- **3 cuillères à soupe de chocolat noir en pépites *IN.GL 20***
- **ou**
- **3 carrés de chocolat Lindt 85% noir puissant que vous devez râper *IN.GL 10***
- 
- **30 grammes de beurre de coco *IN.GL 45***
- **150 grammes de compote de pommes sans sucre ajouté *IN.GL 35***  
**Ou autre parfum suivant les goûts de chacun.**
- **3 cuillères à soupe de miel *IN.GL 60***
- **ou**
- **3 cuillères à soupe de sirop d'Agave *IN.GL 15***
- 
- **30 grammes d'amandes et noisettes concassées *IN.GL 15***

## **PREPARATION :**

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

**Dans une poêle, faire légèrement toaster les amandes et noisettes. Veillez à les dorer légèrement et à ne pas les brûler !!!**

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

**Mélanger la compote avec les flocons ainsi que le sirop d'agave + beurre de coco ou le miel, les pépites de chocolat, puis 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 environ 25 à 30 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.**

**Rapide et simple à réaliser et surtout facile à déguster.**