

Barres soufflées

Ces barres croustillantes de fruits et de noix sont rapides à préparer la fin de semaine. Savourez-les les jours de semaine chargés.



Pour enfants



Végétarien



Sans cuisson



TEMPS DE PRÉPARATION
40 min



TEMPS DE CUISSON
0 min



PORTIONS
12

Ingrédients

- 1 l (4 tasses) de blé, de riz ou de kamut soufflé
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia
- 60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille non salées
- 45 ml (3 c. à soupe) de pépites de cacao ou de mini pépites de chocolat
- 85 ml (⅓ tasse) de beurre d'arachide ou d'amande naturel ou une alternative sans noix
- 85 ml (⅓ tasse) de miel

Préparation

1. Recouvrir un moule carré de 20x20 cm (8x8 pouces) de papier parchemin. Mettre de côté.
2. Dans un grand bol, mélanger le blé, le riz ou le kamut soufflé avec les graines de chia, les graines de citrouille et les pépites de cacao.
3. Dans un bol allant au four à micro-ondes, ajouter le beurre d'arachide et le miel. Faire chauffer au four à micro-ondes par intervalles de 20 secondes, en remuant entre chaque intervalle, jusqu'à ce que le mélange soit d'une consistance lisse et versable.
4. Verser le mélange chaud de beurre d'arachide sur le premier mélange. Bien mélanger.
5. Presser le mélange dans le moule et mettre au congélateur pendant 30 minutes.
6. Couper en 12 portions.

Trucs

- ✓ Les petits chefs peuvent aider à mesurer et à mélanger les ingrédients, ainsi qu'à verser le mélange dans le moule.
- ✓ Pour une collation sans allergène pour l'école, utilisez du beurre de graines de tournesol au lieu du beurre d'arachide.
- ✓ Soyez créatifs! Mélangez les fruits secs, les noix et les graines pour varier les saveurs.
- ✓ Conserver les restes jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le livre de recettes de Guelph Family Health Study et Santé Canada.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada