




Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

BARRE DE CÉRÉALES AMANDES/FIGUES

Encas



© Photo Fourchette verte Neuchâtel

 Env. 30 minutes

Ingédients (16 barres)

60g d'amandes
entières hachées
grossièrement
60g de figes sèches
hachées finement
100g de mélasse ou
miel
30g d'huile de colza
HOLL ou
tournesol HO
1 cc de cannelle
170g de flocons
d'avoine complets

Préchauffer le four à 160°C.

Chauffer brièvement l'huile, la mélasse et la cannelle dans une casserole en remuant. Retirer la casserole du feu.

Ajouter les amandes, les figes et les flocons d'avoine. Bien mélanger.

Répartir l'appareil dans des moules pour barres.

Cuire 15 minutes au milieu du four. Retirer, laisser refroidir et démouler délicatement.

Bon appétit !



Source: Fourchette verte Jura