

Barre de céréales au miel de printemps

pour 10 barres environ



Préchauffez votre four à 200°C.

Disposez les amandes, les noix de cajou et les noisettes sur une plaque puis les enfourner une dizaine de minutes pour les torréfier.

A la sortie du four, concassez grossièrement les fruits à coque torréfiés.

Dans un récipient, mélangez les flocons d'avoine avec la purée de noix de cajou, le sel, le miel, les baies de goji, les mûres, les myrtilles, les canneberges, les physalis, les amandes, les noisettes et les noix de cajou concassées.

Étalez l'appareil de façon régulière sur une hauteur de deux centimètres, sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Réservez l'appareil au frais durant une heure environ.

Détaillez les barres de céréales à l'aide d'un couteau puis conservez-les au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Ingrédients

90g de flocons d'avoine
30g de noix de cajou décortiquées
30g de noisettes décortiquées
30g d'amandes décortiquées
80g de purée de noix de cajou ou une autre purée d'oléagineux
1 pincée de sel
80g de miel "Un matin parisien"
20g de baies de goji séchées
20g de mûres blanches séchées
20g de myrtilles séchées
20g de baies de canneberge séchées
20g de physalis séchées

OU

90g de flocons d'avoine
30g de noix de cajou décortiquées
30g de noisettes décortiquées
30g d'amandes décortiquées
80g de purée de noix de cajou ou une autre purée d'oléagineux
1 pincée de sel
80g de miel "Un matin parisien"
30g de raisins blonds
30g de raisins bruns
30g de myrtilles séchées

Astuces du chef :

Vous pouvez également utiliser des moules en silicone de forme rectangulaire pour mouler vos barres de céréales.

Les vertus :

- Les oléagineux sont réputés pour leur bonnes graisses, ils ont une haute teneur en protéines végétales, en calcium, en minéraux et en vitamines
- La baie de goji, elle, détient plusieurs pouvoirs : elle prévient des maladies cardiovasculaires et la tension artérielle, elle renforce le système immunitaire, elle protège le système nerveux et elle permet même de garder une peau saine
- La myrtille séchée possède une grande activité antioxydante, ses composants boostent l'acuité visuelle et ont un effet bénéfique sur la fatigue oculaire
- La canneberge est connue pour sa richesse en vitamine C, pour ses antioxydants mais surtout pour ses effets préventifs et curatifs sur les infections urinaires
- La mûre jaune contient beaucoup d'antioxydants qui aident à prévenir les maladies liées au vieillissement. Elle va aussi réduire le stress et la fatigue