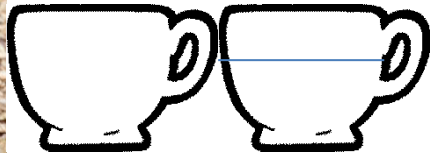


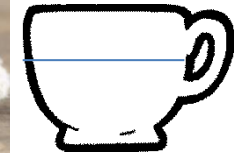
Barres tendres santé Une collation pleine d'énergie et sans déchets (ou presque !)



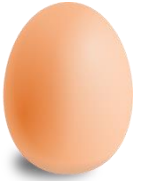
+



+



+



1 1/2 tasse de flocons d'avoine

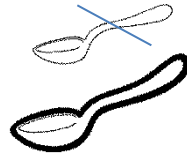
1 tasse de pépites de chocolat ou fruits séchés

1/2 tasse de farine ou germe de blé

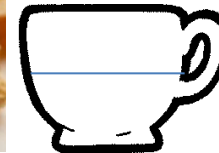
1 oeuf



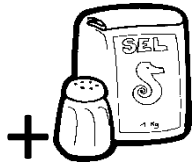
+



+



+



+

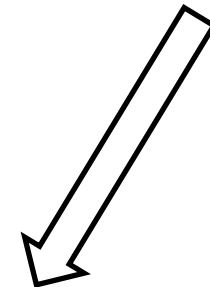
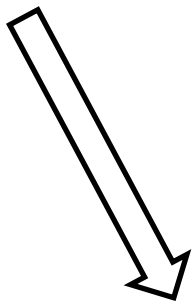
1 tasse de noix hachées
(cela peut être un mélange)

1 cuillère à soupe de levure en poudre

1/2 tasse de miel ou sirop d'agave ou d'érable

1 banane écrasée ou un gros œuf
ou 1/2 tasse de compote de pommes

une pincée de sel





Allumez votre four à 180°. Mélangez les ingrédients sec et liquide ensemble. Ajustez au besoin.



Huilez un moule carré de 9/9 ou un plus grand que vous ne remplirez pas complètement.



Étendez et pressez bien le mélange dans le moule.



Enfournez le tout pour 20 minutes à 180°. Le dessus doit être légèrement grillé.

Attendez environ 1 heure avant de couper en barres égales.



M2 M3 Mme Katty