

# Energie en barres

De l'avoine pour ses vertus anti-cholestérol, des graines de tournesol pour diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires, de la canneberge pour ses effets antioxydants et préventif des infections urinaires... A savourer au petit-déjeuner ou en rando, les bienfaits d'une barre énergétique maison se déclinent de multiples façons. A vos fourneaux!

## Pour 8 barres

(moule à barres de céréales)

### *Avoine, noix de pécan et noisettes*

#### Ingrédients

- 40 g de beurre
- 0,5 dl de sirop d'érable
- 40 g de cassonade
- 1 pincée de sel
- 80 g de gros flocons d'avoine
- 25 g de noisettes hachées grossièrement
- 25 g de noix de pécan hachées grossièrement
- 50 g de pépites de chocolat (fac.)

### *Épeautre, canneberges et amandes*

#### Ingrédients

- 40 g de beurre
- 40 g de miel
- 10 g de cassonade
- 1 pincée de sel
- 80 g de flocons d'épeautre
- 50 g de canneberges (cranberries)
- 25 g d'amandes hachées grossièrement
- 15 g de graines de tournesol
- 15 g de graines de lin

#### Préparation

Préchauffez le four à 160 °C. Mettez le beurre, le sirop d'érable (ou le miel), la cassonade et le sel dans une casserole et portez à ébullition. Retirez rapidement du feu. Ajoutez les flocons, graines et autres ingrédients. Mélangez soigneusement puis répartissez dans le moule. Glissez dans le four préchauffé et laissez cuire 30 minutes. Retirez du four et laissez refroidir avant de démouler les barres.

**En savoir plus sur la composition des aliments :** [www.valeursnutritives.ch](http://www.valeursnutritives.ch)

Ces barres se conservent deux semaines dans une boîte hermétique. On peut aussi les congeler.