

Avec Sandrine, en cuisine, nous avons préparé une barre des bois :



Ingrédients

Pour 4 barres

- 20 g de raisins secs
- 20 g de graines de tournesol
- 20 g de noisettes
- 20 g de noix de cajou
- 1 c. à s. de miel liquide
- 2 c. à s. rases de purée de noix de cajou
- 20 g de muesli croustillant
- 120 g de raisins frais



1 Dans une moulinette, hache légèrement et séparément les raisins secs, les graines de tournesol, puis les noisettes, et enfin les noix de cajou.



2 Dans le bol, mélange le tout à la fourchette et ajoutes-y le miel et la purée de noix de cajou.



3 Lorsque tu as obtenu une belle pâte dense, façonne quatre petits rectangles avec tes doigts, en pressant suffisamment pour qu'ils tiennent en « barre des bois ».



4 Ensuite, roule-les dans le muesli croustillant disposé dans une assiette, pour qu'ils ne collent plus!

Bon appétit !

Avec Sandrine, en cuisine, nous avons préparé une barre des bois :



Ingrédients

Pour 4 barres

- 20 g de raisins secs
- 20 g de graines de tournesol
- 20 g de noisettes
- 20 g de noix de cajou
- 1 c. à s. de miel liquide
- 2 c. à s. rases de purée de noix de cajou
- 20 g de muesli croustillant
- 120 g de raisins frais



1 Dans une moulinette, hache légèrement et séparément les raisins secs, les graines de tournesol, puis les noisettes, et enfin les noix de cajou.



2 Dans le bol, mélange le tout à la fourchette et ajoutes-y le miel et la purée de noix de cajou.



3 Lorsque tu as obtenu une belle pâte dense, façonne quatre petits rectangles avec tes doigts, en pressant suffisamment pour qu'ils tiennent en « barre des bois ».



4 Ensuite, roule-les dans le muesli croustillant disposé dans une assiette, pour qu'ils ne collent plus!

Bon appétit !