

Recette de barre de céréales sans cuisson

Ingrédients pour 4 barres

- 30g de flocons d'avoine
- 60g de purée de dattes
- 20g d'amandes
- 20g raisins secs
- 10g de pépites de chocolat
- 1 cuillère à soupe de miel

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients et tasser dans le tupperware
2. Réfrigérer pendant 2 heures minimum, ou mieux, toute la nuit !
3. Démouler la préparation du tupperware, puis découper en rectangle.
4. Dégustez 😊 !
5. Il est aussi possible de les cuire au four à 180 C° pendant 20 minutes pour plus de croustillant !



VRAC Strasbourg
administration-strasbourg@vrac-asso.org
07 86 92 82 81