

Barres énergétiques maison "Ultra-Trail"

Durée de conservation : jusqu'à 2 semaines sans frigo

Apport : glucides complexes, bons lipides, protéines

Ingrédients :

- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de purée de dattes (ou figues)
- 100 g de beurre de cacahuète ou d'amande
- 40 g de graines (chia, tournesol, courge)
- 30 g de noix ou noisettes concassées
- 1 c. à soupe de miel ou sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- Option : pépites de chocolat noir ou fruits secs

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- Étaler dans un plat en pressant bien.
- Laisser durcir au frigo 1h (ou au froid si en expé).
- Découper en barres. Emballer individuellement.