

BARRES DE BONHEUR EN PORTIONS PARFAITES

Les barres de bonheur, en portions parfaites et à votre goût, sont idéales pour les boîtes à lunch, les bouchées rapides et les desserts.

 TEMPS TOTAL : 40 MIN  DONNE : 30 BARRES  COÛT PAR PORTION : 0,26 \$CA | 0,23 \$US

INGRÉDIENTS

2 à 3 c. à table de Nutri-complément Tornade fruitée ou Cacao croquant	1 tasse de noix de coco râpée, non sucrée
¼ tasse de canneberges séchées	¼ tasse de graines de citrouille ou de tournesol
¼ tasse de raisins secs	1 c à table de Mélange à trempette sucrée Petits fruits d'été
1 tasse de beurre d'arachide naturel ou sans noix	1 c. à thé d' Épices Tarte aux pommes

1. Répartir le nutri-complément dans les cavités du **Moule à petites portions**.
2. Disposer les canneberges, les raisins secs, le beurre d'arachide, la noix de coco râpée, les graines de citrouille, le mélange à trempette sucrée et les épices dans un robot culinaire. Mélanger à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange soit compact.
3. Répartir à l'aide d'une cuillère dans le moule, puis presser pour aplatir. Congeler 10 minutes jusqu'à ce que les barres soient solides. Retourner et tordre le moule pour libérer les barres.
4. Garder au réfrigérateur (jusqu'à 2 semaines).

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 barre) : Calories 100, Lipides 7 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 40 mg, Glucides 8 g (Fibres 1 g, Sucres 6 g), Protéines 3 g.

VARIATIONS

Fruits séchés : dates Medjool, abricots, raisins, baies de goji

Beurres de noix : amande, arachide

Beurres sans noix : tahini, tournesol, citrouille, pois, soya

Graines : citrouille, tournesol, lin

Nutri-compléments Épicure : Cacao Croquant, Tornade Fruitée

E P I C U R E

IDÉE

Doublez les quantités puis emballez individuellement les barres. Elles se conservent 3 mois au congélateur. Les ajouter dans la boîte à lunch.

NOV 2020

