



BARRES & BOUCHÉES PROTÉINÉES 10 PORTIONS

LISTE DES INGRÉDIENTS :

- 50 G D'AMANDES ENTIÈRES
- 80 G DE FLOCONS D'AVOINE
- 16 G DE CACAO NON SUCRÉ (ON PEUT AUGMENTER LE SUCRE POUR LE GOÛT MAIS CE N'EST PAS LE BUT)
- 10 G DE SUCRE BLOND DE CANNE
- 16 CL DE LAIT OU DE LAIT VÉGÉTAL

ÉTAPES DE LA RECETTE

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C
- A L'AIDE D'UN MIXEUR OU D'UN BLENDER, MIXEZ LES AMANDES
- AJOUTEZ LES INGRÉDIENTS SECS REMIXER ET TRANSFÉRER DANS LE GRAND BOL.
- RAJOUTER LE LAIT ET MÉLANGER
- REMPLIR LES MOULES ET LES FAIRE CUIRE UNE QUINZAINE DE MINUTES EN SURVEILLANT (LES BOUCHÉES DOIVENT RESTER MOELLEUSES)
- SE CONSERVE DANS UNE BOITE HERMÉTIQUE PLUSIEURS JOURS