

Barres granola de la journée blanche

Notre-Dame-du-Rosaire, janvier 2017

Version santé

3 tasses de flocons d'avoine

1 tasse de céréales nutritives (ex : All-Bran)

3 tasses d'ingrédients au choix (canneberges séchées, graines de citrouille, noix de coco, graines de tournesol, noix, raisins secs, graines de lin moulues, graines de chia, ...)

1 tasse de lentilles cuites (si en conserve, rincer et bien égoutter)

1 tasse de miel/sirop d'érable/cassonade

1/2 tasse de beurre fondu ou d'huile

- Au robot culinaire, réduire en purée les lentilles, le miel et le beurre fondu.
- Mélanger l'avoine, les céréales et les ingrédients au choix dans un grand bol. Incorporer le mélange liquide aux ingrédients secs.
- Dans un moule 9x13 graissé ou tapissé de papier parchemin, presser uniformément le mélange.
- Cuire à 325°F pendant 25-30 minutes.



Version « gâterie »

3 tasses de flocons d'avoine

4 tasses d'ingrédients au choix (canneberges séchées, graines de citrouille, noix de coco, grains de chocolat, noix, graines de tournesol, raisins secs, ...)

1 boîte de lait condensé sucré *Eagle Brand*

1/2 tasse de beurre fondu

- Mélanger tous les ingrédients.
- Dans un moule 9x13 graissé ou tapissé de papier parchemin, presser uniformément le mélange.
- Cuire à 325°F pendant 25-30 minutes.

VB, janvier 2017

