

LES BONNES BARRES ENERGETIQUES

Tu peux consommer ces barres 1 heure à 1 heure 30 avant de faire un effort ou pendant un long effort (sortie à vélo...).

Pour faire 8 petites barres (si tu veux faire 8 grosses barres, double la recette)

INGREDIENTS

- 175 g de flocons d'avoine
- 25 g de farine
- 100 g de compote de pommes
- 50 g de miel
- 50 g de cranberry
- 50 g de pépites de chocolat

PREPARATION

- Dans un saladier, mélange les ingrédients un par un avec une fourchette.
- Fais chauffer le four à 140°C.
- Utilise une plaque de cuisson munie d'une feuille de papier sulfurisé.
- Dépose un peu du mélange sur la plaque et aplatis-le pour former un rectangle.
- Fais cuire 45 minutes.

Pour bien conserver tes barres, laisse-les refroidir et emballe-les dans du film étirable ou du papier aluminium.

REGALE-TOI ET PRENDS PLEIN DE FORCES !