



BARRES DE CÉRÉALES AUX GRAINES DE CHIA



QimiQ AVANTAGES

- Stable à la cuisson
- Goût savoureux avec moins de matières grasses



15



INGRÉDIENTS POUR 25 PIÈCES

250 g	QimiQ Base crème
80 g	Haferflocken
100 g	Dinkelflocken_Flocons d'épeautre
120 g	Noisettes, râpée
100 g	Noix de coco râpée
40 g	Leinsamen
2 Msp.	Cannelle
40 g	Chiasamen
80 g	Beurre
80 g	Miel
80 g	Sirop d'érable
2 cs	Poudre de cacao

PRÉPARATION

1. Faire griller les flocons d'avoine, les flocons d'épeautre, les noisettes, les flocons de noix de coco et la linette dans une poêle chaude sans matière grasse.
2. Mettre le mélange dans un bol et ajouter la cannelle et les graines de chia.
3. Faire chauffer le beurre, le miel et le sirop d'érable dans une poêle et laisser mijoter un peu.
4. Ajouter le QimiQ Classic et laisser fondre. Bien incorporer le poudre de cacao. Verser cette masse sur le mélange des flocons d'avoine et bien mélanger.
5. Déposer cette masse dans un moule à cake beurré et cuire pendant env. 25 minutes dans le four préchauffé à 170° C.
6. Laisser refroidir, démouler et couper en barres.