



BARRES DE CÉRÉALES AUX GRAINES DE CHIA



QimiQ AVANTAGES

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



15



simplement

INGRÉDIENTS POUR 25 PIÈCES

250 g QimiQ Base crème

80 g Flocons d'avoine

100 g Flocons d'épeautre

120 g Noisettes, râpée

100 g Noix de coco râpée

40 g Graines de lin

2 pointe(s) Cannelle

40 g Graines de chia

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.