



# Barres Énergétiques aux Canneberges



## Ingrédients

150 g de miel  
120 g de beurre  
70 g d'amandes, grillées à  
160 °C  
pendant 9 minutes  
40 g de graines de  
tournesol,  
grillées à 160 °C pendant  
7 minutes  
125 g de flocons d'avoine,  
gros  
125 g de flocons d'avoine,  
petits  
60 g de canneberges  
40 g d'amarante, soufflée  
9 g d'hibiscus, moulu  
2 g de sel

## Préparation

Faire chauffer le miel et le beurre quelques instants dans une casserole. Hacher grossièrement les amandes grillées et mélanger tous les ingrédients secs. Incorporer le mélange miel-beurre fondu et bien mélanger. Répartir la préparation sur une plaque à gâteaux rectangulaire recouverte de papier sulfurisé sur une épaisseur de 1,5 cm. Bien appuyer afin que la pâte soit très compacte. Cuire à l'air chaud à 130 °C pendant 35-40 minutes. Appuyer de nouveau fermement sur la préparation, laisser refroidir et découper en barres. Les barres se conservent plusieurs semaines dans une boîte hermétique.

## Anrichten

# Niveau de cuisson

Avec préchauffage

35-40 minutes | Air chaud 130 °C