




PRÉPARATION : 5MIN
CUISSON : 25MIN
PORTIONS : 5

INGRÉDIENTS

- 80gr de Flocons d'Avoine
- 30gr de Farine d'Avoine "Choco Monkey" *
- 100gr de Compote
- 30gr de Purée d'Amande
- 20gr d'Amandes Entières
- 20gr de Pépites de Chocolat
- 1/2 c.à.c de Levure Chimique

*produits dispo sur www.nutrisport-performances.fr
code promo -12% "ATOUTS12"
code parrain -5€ "ATOUTS"

 Sans Oeuf

 Conservation : 5j dans une boîte hermétique ou au frais

BARRES MOELLEUSES AVOINE, AMANDES, CHOCO

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger les flocons, la farine, et la levure.
- Dans un bol mélanger la purée d'amande et la compote pour obtenir une préparation homogène.
- Verser dans le mélangeur précédant et mélanger bien pour enrober le tout.
- Concassées les amandes et les ajouter ainsi que les pépites de chocolat. Mélanger pour bien répartir ma garniture.
- Verser la préparation dans un moule de 15x10 cm et chemisé de papier cuisson.
- A l'aide d'une spatule humide ou de ses doigts humidifiés au préalable, tasser le tout de manière uniforme.
- Enfourner environ 25minutes.
- Sortir et laisser légèrement refroidir avant de diviser en 5 barres en coupant d'un coup de couteau franc.