

Barres santé au beurre d'arachides / Peanut Butter Granola Bars

Barres santé au beurre d'arachides pour déguster après un entraînement

Recette pour environ 12 barres (Plat carré de 9'' x 9'')

Ingrédients:

- 1 tasse Beurre d'arachides croquant
- 1/3 tasse Cassonade
- 1/2 tasse Miel
- 2 cuillère à thé Vanille
- 3 tasses Gruau Rapide d'avoine
- 1/2 tasse Graines de tournesol
- 1/4 tasse Graines de lin moulues
- 1/2 tasse Amandes tranchées
- 1/4 tasse Graines de chia
- 1/4 tasse Graines de chanvre crues décortiquées
- 1/4 tasse Graines de citrouille (Optionnelle)
- 1/2 tasse Chocolat noir 70% (ou pépites de chocolat noir 60%)

- 1) Réchauffer le four à 350 °F.
- 2) Mélanger le beurre d'arachides, la cassonade, le miel, et la vanille.
- 3) Incorporer les graines, le gruau, les amandes et le chocolat noir. Bien mélanger.
- 4) Compacter la mixture dans le plat carré.
- 5) Placer au four de 23 à 25 minutes.
- 6) Découper en carrés lorsque refroidi.