

Barre énergétique chocolat

Barre énergétique chocolat

Une envie de goûter ? Un petit truc léger mais gourmand ? Sans produits chimiques et fait maison ?

Oui, oui, j'ai LA barre qui va vous régaler pour la petite pause goûter après ou avant le sport, ou tout simplement pour le plaisir.

Pour les addicts au sucre, rajoutez une cuillère de miel ou utilisez un cacao légèrement sucré.

Je sais que le goût du cacao brut peut énormément surprendre au début, mais c'est un régal !

Allez, en cuisine ! Vous allez régaler toute la famille !

Barres au chocolat



Préparation : 15 min

Repos : 30 min



Difficulté



Nombre de parts :

8 barres



INGRÉDIENTS

200 g de pois chiches en boîte
40 g d'amandes
20 g de flocons d'avoine
2 c.s. de graines de chia
2 c.s. de cacao

ASTUCES

Si vous n'avez pas de petits moules à cake, vous pouvez étaler votre pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson et, une fois la cuisson terminée et la pâte refroidie, découper des barres à l'aide d'un couteau.

Vous pouvez réaliser la recette sans graines de chia, mais les barres risquent de moins bien se tenir au démoulage... Vous pouvez aussi les remplacer par un œuf.

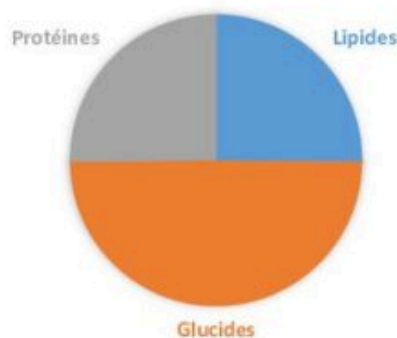
PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C.

1. Dans un petit ramequin, verser les graines de chia et les recouvrir d'eau ; laisser reposer 10 minutes tout en remuant de temps en temps.
2. Dans le bol d'un mixeur, verser les amandes, mixer pour les réduire en poudre grossière.
3. Ajouter le reste des ingrédients et les graines de chia. Mixer.
4. Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe d'eau pour obtenir une texture plus ou moins lisse.
5. Dans des petits moules à cake, verser la pâte, la répartir avec une cuillère dans les moules.
6. Faire cuire pendant 30 minutes.
7. Une fois la cuisson terminée, attendre que les barres aient totalement refroidi pour les démouler.
8. Vous pouvez les conserver à température ambiante 3 à 4 jours.

POUR 1 BARRE

94 kcal













Si t'es plutôt salé pour tes pause gourmande je te propose le gâteau du sportif version salé, la recette **ICI**