

Barres protéinées de quinoa soufflé



Barres protéinées

Temps de préparation	Temps de refroidissement	Nombre de barres
20 min.	2 h.	8

Recommandé pour :

Personnes actives
Sportifs

Ingrédients

55g de raisins Black Beauty NI
55g de raisins verts Khorog NI
30ml d'eau
30ml de sirop d'agave
80g de purée de noisettes
60g de mix sport NI
50g de canneberges séchées NI
50g d'abricots séchés NI
50g d'amandes NI
25g de quinoa soufflé

Instructions

Faire compoter les raisins, l'eau et le sirop pendant 20 minutes. Hors du feu, ajouter la purée de noisettes et mixer le tout. Laisser refroidir 10 minutes au frigo. Pendant ce temps, hacher le mix sport, les abricots secs et les amandes. Dans un grand bol, mélanger la purée de raisins, le quinoa soufflé et les fruits secs. Malaxer le tout à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Répartir la pâte dans un moule rectangulaire muni d'une feuille sulfurisée. Placer le tout au réfrigérateur pendant 2 heures. Détailler en 8 barres et déguster.

Informations nutritionnelles (pour une barre protéinée)



12 gr de lipides

18 gr de protéines

27 gr de glucides

3 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Protéines
Fibres
Potassium

nutrition
by naturinov