

Barres énergisantes

Source : Volume «Nutrition, Sport et Performance»

Donne de l'énergie autant pour une collation durant la journée que pour refaire le plein lors d'activités

Ingrédients :

- 2 tasses de Bran Flakes (flocons de son)
- 1 tasse de gruau à cuisson rapide
- ½ tasse de sirop d'érable et ½ tasse de miel
- ¾ tasse de poudre de lait écrémé
- ½ tasse de beurre d'arachide
- 1 tasse de fruits secs hachés
- ½ tasse de graines de tournesol
- ½ tasse de pépites de chocolat (facultatif)

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
Étendre le mélange dans un moule de 20 cm par 20 cm.
Mettre au frigo jusqu'à ce que le mélange ait durci.
Couper en barres.