

BARRE ENERGÉTIQUE



Ingrédients

300 g de dattes (20 dattes)
60 g de beurre de cacahuète
130g de flocons d'avoine
10 cuillères à soupe d'eau



Mixer les dattes avec le beurre de cacahuète

Ajouter l'eau

Ajouter petit à petit les flocons d'avoine

Etaler sur la plaque de cuisson d'une épaisseur d'environ 2 cm

A la sortie du four couper en forme de barre au couteau

Laisser refroidir



200°C



20 min au four