Barres d’avoine aux dattes

Des barres moelleuses aux flocons d'avoine, aux dattes et aux amandes.

35 min | 8 portions | Facile

Ingrédients

200 g	Flocons d'avoine
150 g	Dattes Medjool
60 g	Amandes
60 g	Beurre d'arachide lisse
40 g	Miel

Préparation

1. Mixez les dattes avec un peu d'eau tiède pour obtenir une pâte.
2. Mélangez avec avoine, amandes concassées, beurre d'arachide et miel.
3. Pressez dans un moule, cuisez 20 minutes à 170 °C et découpez une fois refroidi.
   20 min 170 °C

Conseils

Contient des arachides et des fruits à coque.

Conservation

1 semaine dans une boîte hermétique.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**250 kcal**
Protéines	**6,9 g**
Glucides	**38,4 g**
dont sucres	**17,9 g**
Lipides	**9,3 g**
dont saturés	**1,3 g**
Fibres	**5,1 g**
Sel	**0,0 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Gluten, Arachides, Fruits à coque

A vérifier (allergènes non documentés) : Dattes Medjool, Beurre d'arachide lisse.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Amandes : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/barres-davoine-aux-dattes/