



Barres aux flocons et fruits secs

Pour une dizaine de barres

- 100gr de chocolat noir à 70% de cacao
- 50gr d'huile de coco vierge
- 30gr de sirop d'agave
- 130gr de flocons de quinoa, millet ou sarrasin, selon goûts
- 1cc de cannelle en poudre
- 20gr d'amandes ou de noix de cajou
- 20gr de pistaches décortiquées non salées
- 10gr de baies de goji, de cranberries ou de myrtilles séchées
- 10gr de graines de tournesol

Faites fondre sur feu doux le chocolat noir en morceaux et l'huile de coco dans une casserole à fond épais.

Dès que le mélange est fluide, ôtez du feu.

Ajouter le sirop d'agave, les flocons de quinoa, la cannelle et les fruits secs mélangés grossièrement.

Versez ce mélange dans le fond dans moule à cake en verre, un plat huilé ou chemisé d'une feuille de papier cuisson. Tassez bien avec le dos d'une cuillère

Placez au réfrigérateur 1 heure avant de démouler et de couper des barres au couteau.

Conservez au frais. Si vous prévoyez une randonnée ou autre, doubler les quantités.

Conseil : choisissez une huile de coco vierge 1^{ère} pression à froid (à moins de 40°), Philippe Vigean, par exemple. Vendue en pot, elle fige naturellement à température ambiante.

