






Barres tendres

(Inspirée de la flexitarienne)

Donne 12 barres

Ingrédients

1 1/2 	(375 ml)	Flocons d'avoine
 2	(500 ml)	Au choix. Graines et/ou noix et/ou fruits séchés et/ou pépites de chocolat
 ½	(125 ml)	Farine blanche ou blé entier
 1 à table	(15 ml)	Poudre à pâte
1 pincée		Sel
 1	(250 ml)	Compote de pommes ou bananas écrasées

Méthode

1) Allumer votre four à 350F.

2) Mélanger les ingrédients secs et liquides ensemble, ajuster au besoin, si vous sentez que votre mélange ne tient pas bien. Pour un mélange plus sucré remplacer un peu de compote de pomme ou purée de banane par du sirop d'érable ou du miel.



3) Beurrer, huiler ou étendre une feuille de parchemin au fond de votre moule 9 x 9. Étendre et presser bien le mélange dans le moule. Enfourner le tout pour une vingtaine de minutes à 350 F. Le dessus doit être légèrement grillé.

4) Attendre environ 1 heure avant de couper en barres égales.