

Barre de céréales diététiques aux fruits



Aujourd'hui, je viens vous partager une recette absolument diiiiiiiine de carrés aux fruits rouges.

Je les ai préparé cette semaine pour le goûter et je peux vous dire que je ne regrette pas mon choix.

C'est exquis, sain et gourmand !

Le leitmotiv de Snackies quoi !

Sans plus tarder, voici comment préparer ces merveilles !

Les ingrédients pour la base des carrés aux fruits rouges :

- 120 g de flocons d'avoine*
- 50 g de farine complète*
- 1/2 cuillère de levure chimique*
- 2 cuillère de jus de citron*
- 1 cuillère de sirop d'érable (ou de sirop d'agave ou miel)*
- 1 cuillère de vanille liquide*
- 2 cuillère d'huile de coco liquide*
- Une pincée de sel.*

La préparation de la base

- 1. Préchauffez votre four à 190 degrés et mettez du papier sulfurisé dans un moule carré.*
- 2. Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs : flocons d'avoine, farine, levure et sel.*
- 3. Ajoutez le sirop d'érable, le jus de citron et la vanille et mélangez avec l'huile de coco.*
- 4. Mélangez jusqu'à former une pâte.*
- 5. Transférez cette pâte dans votre moule et bien l'étaler avec une spatule (ou avec les mains).*

Les ingrédients pour la confiture des carrés aux fruits rouges :

- 100g de fraises*
- 1 poignée de framboises surgelées*
- 1 cuillère de sirop d'érable*
- 1 cuillère de vanille liquide*
- 2 cuillère de graines de chia*

La préparation de la confiture :

- 1. Versez vos fraises et vos framboises dans une casserole (feu doux). Écrasez-les avec une fourchette.*
- 2. Éteignez le feu et ajoutez le sirop d'érable et la vanille puis les graines de chia.*
- 3. Mélangez et laissez la confiture s'épaissir environ 5 minutes.*

NB : Si vous n'avez pas le temps, un coulis tout prêt fera l'affaire (mais beaucoup trop sucrée à mon goût)

Les ingrédients pour le Topping

« crumble »:

- 80g de flocons d'avoine*
- 3 cuillère d'huile de coco liquide*
- 1 cuillère de sirop d'érable*
- Quelques graines type courges, sésame ...*

La préparation :

- 1. Mélangez tous les ingrédients avec vos mains jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à crumble.*
- 2. Versez la confiture sur la pâte. Ajoutez des framboises, fraise, ou myrtilles sur la confiture.*
- 3. Saupoudrez avec le Topping « crumble » et appuyez légèrement avec les mains.*
- 4. Enfournez pour 30 minutes jusqu'à ce que le dessus devienne doré.*
- 5. Sortez-le du four, laissez refroidir et coupez-le en carré.*
- 6. Enjoy!*

Et voilà ! Votre petit-déjeuner ou votre goûter est prêt ! les carrés aux fruits rouges sont faits avec des ingrédients sains et sans sucre raffiné... La gourmandise parfaite pour un moment convivial en famille.

Emmanuelle THOMAS