

Barres énergétiques crues aux dattes (vegan)

Barres énergétiques crues aux dattes, canneberges, goji, coco et cacao



Ingrédients pour une dizaine de barres :

- 500 g de dattes
- 180 g de canneberges
- 50 g de baies de goji
- 4 c. à soupe de noix de coco râpée
- 2 c. à soupe de poudre de cacao cru
- Eau tiède

Déroulement de la recette :

1. Dans un premier bol, faire tremper les dattes dans de l'eau tiède pendant 30 minutes.
2. Dans un second bol, faire tremper les canneberges et les baies de goji dans de l'eau tiède pendant 30 minutes.
3. Égoutter les fruits secs.
4. Retirer le noyau des dattes et les placer avec les canneberges et les baies de goji dans le bol de votre robot.
5. Mixer une première fois puis ajouter la noix de coco râpée ainsi que la poudre de cacao.
6. Mixer une seconde fois jusqu'à obtenir une pâte plus ou moins lisse selon les robots.
7. Étaler un film alimentaire dans un plat/moule carré (à brownies) et répartir la pâte de fruits.
8. Mettre au réfrigérateur quelques heures avant de découper.
9. Vous pouvez emballer vos barres individuellement dans du film alimentaire ou les placer dans une boîte hermétique.
10. Ces barres se conservent au réfrigérateur une bonne semaine mais elle peuvent tenir plusieurs heures à température ambiante (si vous partez en balade par exemple).

Note : Vous pouvez remplacer les baies de goji et les canneberges par d'autres fruits séchés (fraises, figues, abricot...). Si vous n'avez pas de cacao cru sous la main, vous pouvez opter pour du cacao en poudre classique, non sucré.



[themoneytizer id=13364-16]