

Libre comme l'air
Qui l'eut cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°4 du 03/01/2022

BARRES CEREALES ENERGISANTES

MI-FIGUES – MI -RAISINS



Ingrédients : 80g de raisins secs
80g de figues
80g de noix de pécan hachées

- 1) Mettre les raisins et les figues dans le mixeur
- 2) Mettre cette préparation hachée dans un saladier
- 3) Ajouter les noix de pécan hachées
- 4) Mélanger à la main pour former une pâte
- 5) Faire une boule
- 6) Mettre cette boule de pâte dans un moule (financier ou plat carré)
- 7) Bien tasser et lisser la pâte
- 8) Mettre au frigo
- 9) Conserver dans un récipient en verre 2 semaines

CACAO COCO

Ingrédients: 12 dattes medjool
24 dattes ordinaires
200g de graines de chia
1 cc de cacao cru
2 cc d'éclats de fèves de cacao
4 cs d'huile de coco

- 1) Mettre les dattes dans le mixeur et mixer
- 2) Mettre dans un saladier
- 3) Ajouter les graines de chia
- 4) Ajouter le cacao cru
- 5) Ajouter les éclats de fève de cacao
- 6) Ajouter l'huile de coco fondue
- 7) Mélanger à la cuillère à soupe
- 8) Mettre dans un moule
- 9) Tasser et lisser
- 10) Mettre au frigo

YOGA BARRE

Ingrédients : 120g de raisins secs
80g de graines de pistaches ou noix de cajou
2 cc de spiruline (facultatif)

- 1) Mettre les raisins secs dans le mixeur et mixer
- 2) Mettre dans un saladier
- 3) Ajouter les graines de pistache
- 4) Ajouter la spiruline (facultatif)
- 5) Mélanger à la main
- 6) Faire un rouleau de pâte
- 7) Mettre ce rouleau au frigo
- 8) Couper des rondelles pour faire des petits gâteaux (ou faire des barres)

Pour voir la réalisation :
<https://crowdbunker.com/v/wMxF1D8fzp>