Barres énergétiques aux canneberges

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	1 h
Portions	15
Appareil	Combair SE à partir de 2015

Préparation

100 g d’amandes, entières

30 g de graines de tournesol

30 g de graines de courge

(Pré)chauffer l’enceinte de cuisson à 160 °C avec Air chaud

Déposer les amandes et les graines sur une plaque à gâteaux. Faire griller.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud 160 °C pendant 15 min

Préparer

225 g de miel

180 g de beurre

185 g de flocons d’avoine, grossiers

185 g de flocons d’avoine, fins

100 g de canneberges, séchées

60 g d’amarante, soufflée

3 g Sel

(Pré)chauffer l’enceinte de cuisson à 130 °C avec Air chaud

Hacher les amandes grillées et les graines de citrouille et mélanger tous les ingrédients secs. Faire chauffer le miel et le beurre dans une casserole. Incorporer le mélange beurre-miel liquide et bien mélanger.

Répartir le mélange de céréales sur une épaisseur de 1,5 cm sur une plaque à gâteau rectangulaire tapissée de papier sulfurisé et presser fermement avec une deuxième plaque pour que le mélange soit vraiment compact. Enfourner la plaque à gâteaux sur la grille, dans l’espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud 130 °C pendant 1 h

Après la cuisson, presser à nouveau fermement le mélange de céréales avec une deuxième plaque à gâteaux, laisser refroidir et couper en barres.

Conseils

Placées dans une boîte bien fermée, les barres se conserveront quelques semaines.

Pour moins de sucre, le miel peut être remplacé par du concentré de jus de poire.

La préparation pour barres énergétiques peut être enrichie de miel aromatisé, de poudre de fruits ou d'extrait de vanille.

Accessoires

2 plaques à gâteaux émaillées ⅔ GN, hauteur 20 mm

Grille

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019