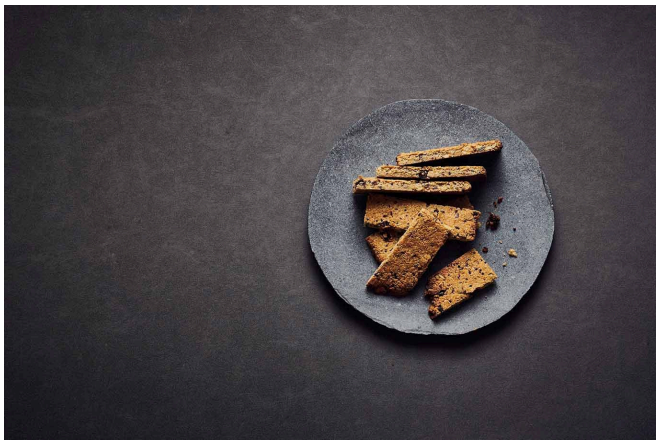
Barres de muesli

Recette de V-ZUG SA



Préparation	15 min
Temps de cuisson	25 min
Pièces	16
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

aux flocons d’avoine et aux bananes

Barres de muesli

5 cs d’huile de colza

5 cs de sirop d’érable

1 blanc d’œuf

150 g d’amandes en poudre

100 g de flocons d’avoine fins

30 g de noix de coco râpée

50 g de mélange de graines, finement haché

50 g de chips de banane, finement hachés

4 cs d’amarante soufflée

3 cs de canneberges ou raisins sultanines séchés, hachés

1 pincée de fleur de sel

Barres de muesli

Préchauffer l’espace de cuisson avec chaleur voûte et sole à 160 °C.

Travailler tous les ingrédients avec les mains pour obtenir une pâte collante. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé à 1 cm d’épaisseur, bien appuyer avec les mains. L’étendre sur une plaque à gâteaux, retirer la feuille de papier sulfurisé de dessus avant la cuisson.

Faire cuire les barres de muesli 25 minutes, au niveau moyen.

Découper 16 barres lorsque la pâte est encore chaude.

Etapes de cuisson

(Pré)chauffer l’enceinte de cuisson à 160 °C avec Chaleur voûte et sole

Préchauffage terminé. Enfourner l’aliment à cuire.

Chaleur voûte et sole 160 °C pendant 25 min

Accessoires

Plaque à gâteaux

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022