

LISTE DE COURSES

DÉFI #9

LES INGRÉDIENTS POUR LES BARRES DE CÉRÉALES MAISON

Attention, plus vous ajoutez des ingrédients secs,
plus vous devrez augmenter les proportions de
liant (sirop d'agave et de purée d'oléagineux).



MES NOTES PERSONNELLES

- 80-90g de flocons d'avoine
(ou autres céréales)
- 2 CS bombées (ou 40-50g)
de sirop d'agave/érable/miel
- 2 CS bombées (ou 30-40g)
de purée d'oléagineux
(ou beurre, huile de coco, banane)
- 10-20g de garniture au choix :
pépites de chocolat,
graines,
noix,
fruits secs...