



BARRES ÉNERGÉTIQUES

PETITE DÉJEUNER

177

🕒 35 minutes - PORTIONS 🍴🍴🍴🍴

INGRÉDIENT

250 g d'avoine

150 g de céréales

250 ml de lait

25 g graines, graines de lin, chanvre

25 g de graines de sésame grillées

25 g de pruneau

50 g de figue sèche

40 ml d'huile de coco

130 ml de miel



PRÉPARATION

- 1 Chauffer** le four à 180°C.
- 2 Couper** les noix en petits morceaux. Mélangez-les avec des céréales et des graines.
- 3 Ajouter** le lait, l'huile de tournesol et le miel et mélanger.
- 4 Verser** le mélange dans une casserole créant une surface plane.
- 5 Cuire** au four pendant 15 minutes.
- 6 Couper** en carrés avant de refroidir.





BARRETTE ENERGETICHE

COLAZIONE

177

🕒 35 minuti - PORZIONI 🍴🍴🍴🍴

INGREDIENTI

250 g di avena

150 g di cereali

250 ml di latte

25 g semi, semi di lino, canapa

25 g di semi di sesamo tostati

25 g di prugne

50 g di fico secco

40 ml di olio di cocco

130 ml di miele



PREPARAZIONE

- 1 Riscaldare** il forno a 180°C.
- 2 Tagliare** i dadi a pezzetti. Mescolali con cereali e semi.
- 3 Aggiungere** il latte, l'olio di semi di girasole, il miele e mescolare.
- 4 Versare** il composto in una casseruola creando una superficie piana.
- 5 Cuocere** per 15 minuti.
- 6 Tagliare** a quadretti prima di raffreddare.





ENERGY BARS

BREAKFAST

177

🕒 35 minutes - PORTIONS 🍴🍴🍴

INGREDIENTS

250 g oats

150 g of cereals

250 ml of milk

25 g seeds, flax seeds, hemp

25 g toasted sesame seeds

25 g prune

50 g dried fig

40 ml coconut oil

130 ml honey



PREPARATION

- 1 Heat** the oven to 180°C.
- 2 Cut** the nuts into small pieces. Mix them with cereals and seeds.
- 3 Add** the milk, sunflower oil, honey, and mix.
- 4 Pour** the mixture into a saucepan creating a flat surface.
- 5 Bake** for 15 minutes.
- 6 Cut** into squares before cooling.

