

Barres de petit-déjeuner à l'avoine et aux framboises

Ces barres de petit-déjeuner à l'avoine et aux framboises, riches en nutriments, regorgent de fibres, sont naturellement sucrées et constituent un choix idéal pour les matins pressés ou comme collation de l'après-midi. Elles peuvent être préparées à l'avance et conservées au réfrigérateur ou au congélateur pour un en-cas rapide à emporter.

Ingrédients

Pour la base et la garniture à l'avoine :

- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de farine de blé entier (ou de farine tout usage)
- ½ tasse de noix ou d'amandes hachées (facultatif)
- 1 cuillère à thé de cannelle
- ½ cuillère à thé de poudre à pâte
- ¼ cuillère à thé de sel
- ⅓ tasse d'huile de noix de coco fondue ou de beurre non salé
- ⅓ tasse de sirop d'érable ou de miel
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille

Pour la garniture :

- 2 tasses de framboises fraîches ou surgelées
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de miel (facultatif, selon la douceur des framboises)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ou de fécule de maïs
- 1 cuillère à thé de jus de citron



Instructions

1. **Préchauffez le four** à 350 °F (175 °C). Tapissez un moule carré de 8 po de papier parchemin.
2. **Préparez la garniture.** Dans une petite casserole, mélangez les framboises, le sirop d'érable (si vous en utilisez), le jus de citron et les graines de chia ou la fécule de maïs. Faites cuire à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.
3. **Préparez le mélange à base d'avoine.** Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine, les noix hachées, la cannelle, la poudre à pâte et le sel. Incorporez l'huile de noix de coco fondue, le sirop d'érable et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit uniformément enrobé et friable.
4. **Assemblez les barres.** Tassez fermement environ les deux tiers du mélange d'avoine dans le moule préparé pour former la base. Étalez la garniture aux framboises uniformément sur le dessus, puis saupoudrez le reste du mélange d'avoine sur la garniture.
5. **Faites cuire** pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit légèrement dorée.
6. **Laissez refroidir complètement** avant de découper en carrés. Laisser refroidir les barres au réfrigérateur pendant une heure permet de les couper plus facilement et proprement.

Conseils

- Remplacez les framboises par des bleuets, des fraises ou un mélange de baies pour varier les saveurs.
- Ajoutez une cuillère à soupe de graines de lin moulues au mélange d'avoine pour un apport supplémentaire en fibres.
- Conservez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

Donne

9 à 12 barres