

## COLLATION

Barres *granola* amande-miel25 min  
PRÉPARATION8 barres  
PORTION(S)Facile  
NIVEAU

Végétarien

Batch

À emporter

## Ingrédients

- ♦ 150 g de flocons d'avoine
- ♦ 60 g d'amandes concassées
- ♦ 3 c. à soupe de miel
- ♦ 2 c. à soupe de beurre d'amande
- ♦ 1 œuf
- ♦ 30 g de pépites de chocolat noir
- ♦ Une pincée de sel

## Préparation

- 1 Préchauffe le four à 180°C. Mélange les flocons, les amandes et le sel.
- 2 Ajoute le miel, le beurre d'amande et l'œuf battu. Mélange bien — la pâte doit se tenir.
- 3 Incorpore les pépites de chocolat.
- 4 Étale dans un moule tapé de papier cuisson, tasse bien, enfourne 15 min. Laisse refroidir avant de couper en barres.

## ♦ VERSION VÉGÉ

Recette végétarienne. L'œuf et le beurre d'amande apportent les protéines qui font tenir la barre au corps — pas juste un shot de sucre.

## POURQUOI ÇA MARCHE

La collation qu'on garde dans son sac pour éviter le craquage de 17h. Faire maison, elle t'apporte de vraies fibres et protéines : tu tiens jusqu'au repas sans te jeter sur le distributeur. ♦