



RECETTE BARRES ENERGIE

Barres énergétiques aux graines de chia et au sésame noir sans gluten

INGREDIENTS

100g de sésame noir

100g de graines de chia

100g de miel

PREPARATION

Bien graisser une plaque de cuisson ou un plat rectangulaire.

Faire revenir dans une poêle les graines de sésame et de chia en veillant bien à toujours remuer, de façon à ne pas brûler les graines.

Faire chauffer le miel dans une casserole.

Ajouter les graines et laisser caraméliser le tout pendant environ 3 minutes en mélangeant constamment.

Verser la préparation sur la plaque de cuisson ou le plat et étaler uniformément.

Une fois que le mélange aura refroidi et durci, le découper en petits rectangles.