

## Barres énergétiques aux dattes et aux graines oléagineuses

### ➤ Ingrédients pour 10 barres de 40g :

- 300g de dattes dénoyautées ou de pâte de dattes
- 70g de graines oléagineuses en poudre (noix, noisette, amande, noix de cajou etc... possible de mélanger plusieurs graines différentes)
- 20g de cacao en poudre non sucré
- 1 càc de gingembre en poudre (facultatif)



### ➤ Réalisation :

1. Mixer les dattes afin de former une pâte (sauter cette étape lorsque la pâte est déjà préparée).
2. Incorporer les graines oléagineuses à la pâte de dattes, puis le cacao et le gingembre. Bien mélanger.
3. Disposer la préparation entre 2 feuilles de papier sulfurisé puis compacter (environ 1 cm d'épaisseur).
4. Découper les barres et en fonction de votre convenance, les conserver dans un bocal/à l'abri de la lumière ou les laisser au frigo pour avoir une texture plus compacte (dans ce cas, bien les garder au froid sinon elles vont se ramollir).

### ➤ Valeurs nutritionnelles :

	Pour 100g	Une barre (±40g)
<b>Energie</b>	424,5 kcal	170 kcal
<b>Protéines</b>	9,1g	3,6g
<b>Lipides</b>	13,2g	5,3g
<b>Glucides</b>	67,3g	26,9g
<b>Fibres</b>	11,7g	4,7g