

Pour 1 barre :



Granola maxi cookies cacahuètes



@mail0ves

Ingédients

- 20 ml d'eau
- 10 g de sucre
- 15 g de beurre de cacahuète*
- 10 g d'huile
- 60 g de farine
- ½ càc de levure chimique
- 30 g de cacahuètes concassées non salé
- 30 g pépites de chocolat
- **Topping** : Chocolat fondue

Préparation

- ① Mettez l'eau, le sucre et le beurre de cacahuètes dans un récipient et mélangez en rajoutant l'huile progressivement.
- ② Ajoutez la farine et la levure chimique et mélangez bien l'ensemble (terminé avec les mains)
- ③ Ajoutez les pépites de chocolat et les cacahuètes et mélangez le tout.
- ④ Sur une plaque de cuisson sulfurisé, réalisez 3 rectangles avec la préparation.
- ⑤ Enfournez 15 min à 180°C
- ⑥ Laissez refroidir totalement avant de recouvrir de chocolat noir fondu (si vous le souhaitez) et laissez le chocolat figer avant la dégustation.

Manger équilibré

Quantité : 3 barres

Portion : 1 barre

collation : Idéale pour une collation plein d'énergie (un jour d'entraînement sportif par exemple). Déduisez une portion de lipides dans l'un de vos repas et diminuer légèrement une part de féculents.

Remarque : J'ai réalisé cette recette avec de l'oatmeal Prozis saveur Brownies et de l'huile de sésame mais cela fonctionne avec d'autres farines et huiles.
Vous pouvez bien évidemment remplacer les cacahuètes par des amandes effilées, des pistaches non salées.