

## Recette facile

# BARRES GRANOLA MAISON

- **Énergie** : 200 kcal
- **Protéines** : 4 g
- **Lipides** : 12 g
- **Glucides** : 22 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 100 g de flocons d'avoine
- \* 50 g de noix de pécan
- \* 50 g de graines de tournesol
- \* 50 g de miel
- \* 30 g d'huile de coco
- \* 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- \* 1/2 cuillère à café de vanille en poudre

## USTENSILES

- \* Plaque de cuisson
- \* Papier sulfurisé
- \* Casserole
- \* Spatule

## ÉTAPES

1

Préchauffez le four à 170°C.

2

Hachez les noix de pécan et mélangez les dans un saladier avec les flocons d'avoine et les graines de tournesol.

3

Dans une petite casserole, faites chauffer l'huile de coco, le miel, le sirop d'érable et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit bien liquide.

4

Versez le mélange liquide sur les ingrédients secs et bien mélanger.

5

Étalez la préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

6

Enfournez pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.

7

Laissez refroidir avant de couper en barres.