

## Barre énergie santé (loumo)

### Ingrédients:

$\frac{1}{2}$  tasse de beurre d'amandes ou d'acajou bio

1  $\frac{1}{2}$  tasse de miel bio

$\frac{1}{2}$  tasse d'huile d'olive bio

Chauffer les ingrédients ci-haut dans un bain-marie ou sur feu doux jusqu'à ce que le tout soit fondu.

Ne pas faire bouillir.

1 tasse de protéine de soya en poudre bio

1 tasse de farine de blé entier bio

2 tasses de flocons d'avoine bio

1 cuil. à thé de soda à pâte

1 tasse de noix de coco râpée

1 tasse de canneberges secs

1 tasse d'abricots secs bio

1 tasse de noix de Grenoble hachés

$\frac{1}{2}$  tasse de graines de lin moulues bio

2 œufs battus (je les incorporent avant les ingrédients ci-haut)

Ajouter les ingrédients ci-haut au premier mélange, bien mélanger ensemble et déposer dans une casserole (plat à gâteau carré ou rectangulaire), cuire au four à 350° pendant environ 20 minutes.

Laisser refroidir et couper en barres.

Cette recette donne environ 20 petites barres. De cette façon, la valeur nutritive par barre est très acceptable quoi que très énergétique.

Il y a plus de 400 mg d'acides gras oméga-3 par barre ce qui est très avantageux pour renforcer le système immunitaire et pour prévenir maladies cardio-vasculaires.

Chaque barre fournit 31 g de glucides, 4 g de protéines et 3 g de fibres alimentaires. Les barres se démarquent par leur teneur en magnésium et en potassium.

Vu la valeur énergétique de la barre et de sa teneur en gras, je vous suggère de ne pas prendre l'habitude de manger une de ces barres en collation si vous avez un travail sédentaire. Par contre, lors d'une pratique d'activité physique (plein air, vélo, ski de fond,...) elle aurait tout à fait sa place ou encore pour les adolescents en pleine croissance qui n'en finissent plus de vider le frigo.