

# SUPERBARES

## au café

12 barres • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 5 minutes • RÉFRIGÉRATION : 4 heures

### INGRÉDIENTS

130 g (½ tasse) de beurre d'amande

125 ml (½ tasse) de café fort

80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable

200 g (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

100 g (1 tasse) d'amandes, moulues grossièrement ou de poudre d'amande

45 g (⅓ tasse) d'abricots ou de pommes séchées, hachés grossièrement

### PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen-vif, mélanger au fouet le beurre d'amande, le café et le sirop d'érable pendant 5 minutes jusqu'à consistance homogène.

Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les amandes et les fruits séchés. À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer la préparation liquide.

Verser dans un plat de 23 x 23 cm (9 x 9 po) tapissé de papier parchemin et presser fermement. Réfrigérer pendant 4 heures avant de couper en barres.



### CONSEIL PRATIQUE

Les superbarres se conservent dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant 7 jours ou dans un sac hermétique au congélateur pendant 3 mois.

#### Valeur nutritive par barre

| Teneur    |          |
|-----------|----------|
| Calories  | 200 kcal |
| Lipides   | 12 g     |
| Glucides  | 19 g     |
| Fibres    | 4 g      |
| Protéines | 6 g      |
| Sodium    | 3 mg     |

