

Barre énergétique chia moringa maca

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 15 min

Les ingrédients

Pour 8 barres



Moringa en poudre Bio
3 c. à c.



Maca en poudre Bio
3 c. à c.

Une quinzaine de dattes dénoyautées

Une dizaine d'amandes

Une dizaine de noisettes

Une dizaine de noix de cajou

1 c. à s. de graines de chia

La préparation

Étape 1

Placer tous les ingrédients dans un blender.

Étape 2

Mixer délicatement jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Étape 3

Sur un plat carré, recouvert de papier sulfurisé déposer la pâte et lisser de façon homogène pour obtenir une épaisseur de 1 à 2 cm.

Étape 4

Filmer et mettre au frigo pendant une nuit.

Étape 5

Découper en barres.

Étape 6

La conservation est possible au réfrigérateur pendant 1 semaine.

Notre astuce

Si vous aimez le goût chocolaté, n'hésitez pas à ajouter à votre préparation un peu de cacao cru.