



RECETTE DE BARRES TENDRES

Geneviève O'Gleman

Elles restent moelleuses même à -25

Vidéo disponible suivre ce lien :

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/5700/barres-tendres-beurre-arachides-confiture>

Ingrédients

- **Arachides salées, hachées** -250 ml (1 tasse), divisées
- **Flocons d'avoine à cuisson rapide** -625 ml (2 ½ tasses)
- **Confiture de fraises** -250 ml (1 tasse)
- **Beurre d'arachides naturel** -125 ml (½ tasse)

Préparation

1. Directement dans un moule carré de 20 cm (8 po), à l'aide d'une cuillère, mélangez l'avoine, la confiture, le beurre d'arachides et 180 ml (¾ tasse) d'arachides.
2. Répartissez le mélange uniformément dans le moule et pressez-le avec le dos de la cuillère.
3. Garnissez du reste des arachides (60 ml / ¼ tasse) et appuyez légèrement pour les faire adhérer à la préparation.
4. Réfrigérez au moins 30 minutes et tailler en 12 barres.

Conservation

Se conserve 1 semaine à température ambiante ou 3 mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

280 calories	35gr de glucides
9gr de protéines	4gr de fibres
13gr de lipides	54mg de sodium