

Camp leadership IB | Manning Park Resort

Barres énergie sans cuisson aux abricots et graines de chia

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de réfrigération : 30 minutes

Portions : 32 barres ou 16 bouchées

Auteurs : Brianne @ Cupkaes & Kale Chips¹

Ingrédients

- 2 tasses de dattes Medjool dénoyautées
- 2 tasses d'abricots séchés
- 4 c. à table de graines de chia
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 tasses de graines de citrouille crues (pepitas)
- 4 c. à table de pépites de chocolat blanc

Préparation

1. Recouvrir un moule en pirex de 8 x 14 po de papier ciré.
2. Au robot culinaire, hacher les dates, abricots graines de chia et cannelle (faire plusieurs série de mélange en plus petites quantité pour un robot plus petit).
3. Défaire légèrement à la spatule et ajouter les graines de citrouille. Procéder par pulsation jusqu'à ce que les graines de citrouilles soient de petites dimensions.
4. Transférer dans un grand bol.
5. Une fois toutes les dates, abricots, graines de chia et graines de citrouille passée au robot culinaire et transférées dans un grand bol, ajouter les pépites de chocolat blanc.
6. Bien mélanger.
7. Déposer le mélange au dans le moule de pirex. Recouvrir d'un autre papier ciré et presser le mélange en roulant un verre sur la surface.
8. Réfrigérer 30 à 45 minutes.
9. Couper en barres ou en bouchées.

¹ <https://cupcakesandkalechips.com/apricot-chia-energy-bars/>