

Barres aux oléagineux et aux dattes

Ingrédients :

- 250g de dattes
- 160g de mélanges d'oléagineux (amandes, noisettes, pistaches, noix de cajou, noix du Brésil, ...)
- 1 cs légèrement bombée d'huile de coco (non fondue)

Préparation :

1. Dénoyauter les dattes et les couper en 4
2. Mettre tous les ingrédients dans un mixer et mixer le tout
3. Étaler la préparation sur une épaisseur d'environ 1-1,5cm dans le fond d'un plat à gratin ou une plaque de cuisson chemisé d'un papier sulfurisé
4. Mettre au frigo minimum 2h avant de couper les barres.

Conservation : conserver les barres au frigo dans un plat fermé

