



# BARRES PROTÉINÉES AU BEURRE D'ARACHIDE

L'ajout idéal à une assiette de fruits ou à une collation pour les amateurs de café de l'après-midi. Ces barres peuvent être emballées et sont prêtes à être ajoutées à n'importe quoi.



**TEMPS DE PRÉPARATION**  
20 minutes



**TEMPS DE CUISSON**  
20 minutes



**DONNE**  
24 barres

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapisser un moule de 15 x 10 x 2 cm (37,5 x 25 x 5 po) ou deux petits moules de papier parchemin.
2. Dans un très grand bol, mélanger l'avoine, les noix et les graines et le sel. Dans un autre bol, fouetter le yogourt, le beurre d'arachide, le sirop d'érable, les œufs et les graines de chia. Verser sur le mélange d'avoine et bien remuer. Ajouter le chocolat et remuer pour répartir uniformément.
3. Verser dans le moule préparé. Faire cuire au centre du four pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit doré et ferme. Laisser refroidir complètement. Retirer délicatement du moule et couper en barres.
4. Emballer individuellement et conserver au réfrigérateur jusqu'à 6 jours.

Substitut d'œuf : Omettre les œufs et utiliser 3 bananes mûres, bien écrasées.

## INGRÉDIENTS

6 tasses (1,5 L) de gros flocons d'avoine  
2 tasses (500 mL) de noix et de graines hachées (voir Conseil)  
¼ c. à thé (1 mL) de sel  
2 tasses (500 mL) de yogourt grec OIKOS 2 % à la vanille  
2 tasses (500 mL) de beurre d'arachide crémeux ou croquant  
1 ½ tasses (325 mL) de sirop d'érable  
4 gros œufs  
¼ tasse (60 mL) de graines de chia  
1 tasse (250 mL) de morceaux ou de pépites de chocolat noir

**CONSEIL :** Utilisez une variété de noix mélangées et de graines pour une merveilleuse combinaison de saveurs dans ces barres. Utilisez des amandes, des noix de Grenoble, des pacanes, des graines de citrouille et de tournesol pour obtenir une excellente texture.

### Par portion (1 tranche)

320	calories
17 g	de lipides
4 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
34 g	de glucides
5 g	de fibres
15 g	de sucre
11 g	de protéines
30 mg	de cholestérol
40 mg	de sodium
300 mg	de potassium
75 mg	de calcium
2 mg	de fer



**DANONE**  
SERVICE ALIMENTAIRE  
CANADIEN

La diversité au service du mieux

[danonefoodservice.ca/fr](http://danonefoodservice.ca/fr)

