

Barres de céréales protéinées aux fruits



♥ Recette gourmande de barres de céréales riches en protéines et en fibres

INGREDIENTS	% POURCENTAGE
GRANOLA CROQUANT - KORO	27,00%
FLOCONS AVOINE - KORO	8,00%
PROTEIOS® P05G	15,00%
BAIE DE GOJI BIO	6,00%
CRANBERRY	6,80%
SUCRE	9,50%
SIROP DE GLUCOSE	3,50%
MELTEC®	13,60%
HUILE DE TOURNESOL	2,50%
GLYCERINE 99.5% AMI PALM FREE	0,80%
SEL	0,20%
SUCRE INVERTI	6,70%
GOUSSE DE VANILLE EN POUDRE	0,40%



PRÉPARATION

- 1-Dans le bol du robot pâtissier, incorporer les céréales, les fruits et les protéines. Puis mélanger pendant une minute.
- 2-Dans le bol du Thermomix®, mélanger tous le reste des ingrédients à 500 rpm pendant 30 secondes.
- 3-Chauffer le mélange obtenu à 85 °C pendant 1 minute,
- 4-Incorporer le liant chaud dans le bol du robot pâtissier à petite vitesse pendant 30 secondes.
- 5-Faconner les barres à l'aide d'un moule rectangulaire.
- 6-Refroidir les barres au réfrigérateur pendant quelques heures.

Barres de céréales protéinées aux fruits



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1274	kJ
	304	kcal
Matières grasses	7,6	g
dont acides gras saturés	1,6	g
Glucides	50,3	g
dont sucres	20,6	g
Protéines	15,9	g
Sel	0,7	g
Fibres	14	g



PROTEIOS®P05G

Protéines texturées de pois

- ✦ Apport en protéines
- ✦ Apport de texture crunchy
- ✦ Revendication des claims source/riche en protéines

MELTEC

Substitut fonctionnel de sirops de sucres

- ✦ Apport de liant
- ✦ Apport en fibres et réduction du sucre
- ✦ Amélioration du profil nutritionnel

