

# Barres de céréales protéinées & salées



Barre croustillante, clean label et riche/source en protéines et en fibres

INGREDIENTS	ORDRE	POURCENTAGE
FLOCONS AVOINE	A	15,70%
<b>PROTEIOS® P05G</b>	<b>A</b>	<b>14,00%</b>
GRAINES TOURNESOL GRILLÉES AU MIEL ET SEL	A	7,00%
TOMATES DÉSHYDRATÉES	A	6,00%
GRAINES AMARANTE	A	2,00%
GRANOLA BIO CRUNCHY	A	14,00%
<b>HI-SHIELD® COMPLEX FLAVOUR</b>	<b>B</b>	<b>0,50%</b>
<b>SALTEC® NATURAL 065</b>	<b>B</b>	<b>0,50%</b>
<b>GLYCERINE 99.5% AMI PALM FREE</b>	<b>B</b>	<b>2,00%</b>
HUILE DE COLZA	B	2,50%
<b>MELTEC®</b>	<b>B</b>	<b>35,00%</b>
PAPRIKA	B	0,80%



1-Dans le bol du robot pâtissier, incorporer les céréales, graines, tomates et PROTEIOS® P05G (A). Puis mélanger pendant une minute à la feuille en vitesse lente

2-Dans le bol du Thermomix®, mélanger tout le reste des ingrédients (B) à 300 RPM pendant 30 secondes.

3-Chauffer le mélange obtenu (B) à 85 °C pendant 1 minute en mélangeant à une vitesse de 100 RPM

4-En une seule fois, incorporer le liant chaud dans le bol du robot pâtissier et mélanger à petite vitesse pendant 30 secondes.

5-Façonner les barres l'aide d'un moule rectangulaire (5x12x1,5 cm). 35 g environ par portion

6-Refroidir les barres au réfrigérateur pendant quelques heures.

## PRÉPARATION

# Barres de céréales protéinées & salées



## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1132	kJ
	270	kcal
Matières grasses	10,3	g
dont acides gras saturés	1,4	g
Glucides	28,1	g
dont sucres	5,8	g
Protéines	16,5	g
Sel	1,3	g
Fibres	28,9	g



## HI-SHIELD® COMPLEX FLAVOUR

Conservateur naturel

- Conservateur clean label
- Exhausteur de goût

## PROTEIOS® P05G

Protéine de pois texturée

- Apport en protéines végétales
- Goût neutre
- Sans allergène

lactose  
free

100%  
naturel

**AMÍ**  
INGRÉDIENTS