



Barre santé figues et sésames

Ingrédients

100 g (6 unités) figues séchées
1 carotte
20 g (2 c. à table) de graines de sésame blanches
35 g (3.c à table 1/2) de graines de lin
50 g (8 c. à table) Farine de sorgho
175 g (3/4 tasse) de blancs d'œufs

Mise en place

Laisser à température pièce les figues si elles sont réfrigérées afin d'obtenir une meilleure manipulation.

Mettre dans un bol les graines de sésame, les graines de lin, et la farine de sorgho, les blancs d'œufs. Réservez

La préparation

Préchauffer le four à 350 degrés. Couper les figues en petits dés, râpé la carotte finement et mettre tous les ingrédients dans le mélangeur.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Déposer la pâte dans un moule carré 9 pouces d'environ ½ pouce d'épaisseur étendre la pâte à la spatule de façon à avoir une galette. Cuire au four à 350 degrés pendant 15 à 18 minutes.

Laisser refroidir et couper en 10 petits bâtonnets de 30 grammes semblables à des barres tendres.

Valeur nutritive :

Protéines : 5 g / Glucides : 9 g / Lipides : 3 g