

# Barres énergétiques aux lentilles



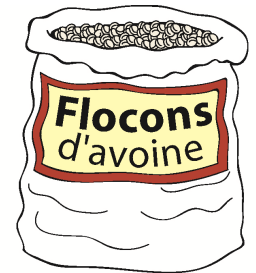
Grand cuistot  
Rendement : 12 barres

## Ingrédients



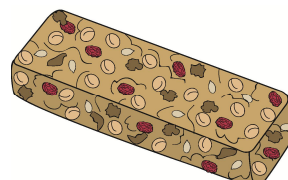
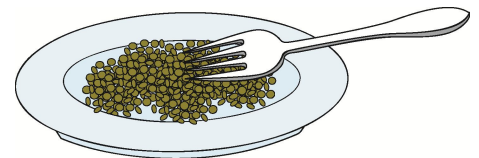
1  
30 ml (2 c. à table)  
60 ml (¼ tasse)  
45 ml (3 c. à table)  
2.5 ml (½ c. à thé)  
125 ml (½ tasse)  
60 ml (¼ tasse)  
60 ml (¼ tasse)  
250 ml (1 tasse)  
2 pincées  
60 ml (¼ tasse)  
30 ml (2 c. à table)

Oeuf  
Huile végétale  
Purée de pommes  
Cassonade  
Extrait de vanille  
Lentilles en conserve  
Farine intégrale  
Céréales de flocons de son  
Flocons d'avoine  
Cannelle moulue  
Canneberges séchées  
Graines de tournesol



## Méthode

1. Dans un **grand bol**, battre l'œuf à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'huile, la purée de pommes, la cassonade et l'extrait de vanille. Bien mélanger, puis réserver.
2. Dans **une grande assiette**, écraser les lentilles à l'aide d'une fourchette. Ajouter au grand bol. **Bien mélanger.**
3. Mesurer la farine, les céréales, les flocons d'avoine, la cannelle, les canneberges et les graines de tournesol, puis ajouter au grand bol. **Bien mélanger.**
4. Étendre la préparation dans un **moule**.  
**Aller porter le moule à la table de cuisson.**



Bon appétit !