



Bouchées aux graines et fruits séchés

INGRÉDIENTS

1¾ tasse gruau
¼ tasse abricots ou dattes sèches
¼ tasse raisins or canneberges
¼ tasse graines de lin moulue
¼ tasse graines de tournesol
¼ tasse graines de citrouille
¼ tasse graines de sesame
¼ tasse noix de coco déchiqueté non-sucré
¼ tasse quinoa cuit ou cru
¼ tasse de brisures de chocolat (facultatif)
2 c. à table graines de chia
¼ c. à thé soda
¼ de sirop d'érable ou miel
¼ tasse huile de coco ou beurre d'arachide
¼ tasse huile canola ou sauce aux pommes
½ c. à thé vanille



PRÉPARATION

Chauffer le four à 350 degrees. Graisser une plaque à 24 mini-muffins.

Verser 1 tasse de gruau dans un robot culinaire. Pulser pour environ 1 minute jusqu'à ce que le gruau soit en farine.

Ajouter le reste de ¾ tasse gruau, abricots, raisins ou canneberges, graines de lin, graines de tournesol, noix de coco, quinoa, graines de chia, et soda. Pulser jusqu'à ce que les fruits soient en petits morceaux.

Ajouter le sirop d'érable ou miel, l'huile de coco ou beurre d'arachide, huile canola ou sauce aux pommes, et vanille. Pulser jusqu'à ce que le tout soit mélanger.

Diviser parmi les 24 mini-muffins.

Cuire au four préchauffé pour environ 12 minutes.

Laisser refroidir sur un grillage.

Lorsqu'ils seront refroidis, retirer de la plaque et entreposer 4 à 5 jour dans un contenant au frigo. Se congèle très bien.

Dessert

Catégorie

Bouchée

Sous-catégorie

10/06/2026/

Date

24

Portions

00:15

Préparation

00:10

Cuisson