

Barres santé

Préparation : xx min. Cuisson: 40-45 min. Quantité: xx barres

Ingrédients:

2 tasses de farine de maïs
2 tasses de farine de blé entier (ou autre)
8 cu. à soupe de poudre à pâte
4 œufs avec la coquille
1 ½ tasses de compote de pommes, sans sucre
2 tasses de jus de pommes, naturel et sans sucre
4 cu. à soupe de beurre d'arachides
2 tasses de grains mélangés.
2 tasses de légumes mélangés (privilégier les légumes vert foncés)
1 tasse de fruits mélangés

Préparation:

Mélanger tout les ingrédients dans un bol.
Recouvrir une tôle à biscuit de papier parchemin, puis y étendre le mélange.
Cuire à 350 degrés, 40-45 minutes.
Laisser refroidir, puis couper en barres et servir.
Se conserve au congélateur.

Healthy Bars

Preparation: xx min. Cook: 40-45 min. Serving: xx bars

Ingredients:

2 cups of corn flour
2 cups of whole-wheat flour (or other kind)
8 table spoons of baking powder
4 eggs with their shells
1 ½ cups of applesauce, no added sugar
2 cups of apple juice, natural and without added sugar
4 table spoons of peanut butter
2 cups of mixed seeds
2 cups of mixed vegetables (prioritize green vegetables)
1 cup of mixed fruits

Preparation:

Mix all of the ingredients in a bowl.
Cover a cookie sheet with parchment paper and spread the mix on it.
Bake at 350 °F, 40-45 minutes.
Let them cool down, cut in bars and serve.
Can be kept frozen.