

Barres aux légumes

Préparation : xx min. Cuisson: 35-45 min. Quantité: 2 tôles à biscuit

Ingrédients :

3 tasses d'épinards, broyés
3 tasses de carottes râpées
2 tasses de brocoli, passés au robot
2 tasses de mélange de légumineuses cuites (pois chiches, fèves rouges, orge...)
1 tasse de riz brun cuit
1 tasse de graines de tournesol écalées et non salé
1 gros poivron, passé au robot
4 œufs cuits durs, broyés avec la coquille
3 tasses de farine de blé entier
3 tasses de gruau
4 tasses de macaronis cuits
4 tasses de jus de pomme (ou 2 de jus, 2 de compote de pomme)
5 c. à soupe de poudre à pâte

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol à l'aide d'une cuillère.

Recouvrir deux tôles à biscuit de papier parchemin, puis y étendre le mélange.

Cuire à 350°F, 35-45 minutes.

Laisser refroidir, puis couper en barres et servir.

Se conserve au congélateur.

Vegetables Bars

Preparation: xx min. Cook: 35-45 min. Serving: 2 cookie sheets

Ingredients:

3 cups of spinach, crushed
3 cups of carrots, grated
2 cups of broccoli, crushed
2 cups of cooked mixed legumes (chickpeas, red beans, barley...)
1 cup of cooked brown rice.
1 cup of unsalted shelled sunflower seeds
1 big bell pepper, crushed
4 boiled eggs, crushed with the shell
3 cups of whole-wheat flour
3 cups of oats
4 cups of cooked macaronis
4 cups of apple juice (or 2 of juice, 2 of applesauce)
5 table spoons of baking powder.

Preparation:

Mix all the ingredients in a big bowl with a spoon.
Cover two cookie sheets with parchment paper and spread the mix on them.
Bake at 350 °F, 35-45 minutes.
Let them cool down, cut in bars and serve.
Can be kept frozen.