

# Vegane Granola Bars



**Appartenez-vous aussi à la catégorie de gens qui sont en permanence en train de grignoter? Rien de plus important, donc, que ces délicatesses ne pèsent ni sur vos hanches, ni sur votre santé...**

Durant mes semaines tests en tant que végétalienne l'hiver passé, j'avais toujours des barres granola faites moi-même à portée de main. Elles sont bourrées de protéines et de fibres alimentaires, rassasient donc plus longtemps et, en plus, elles sont scandaleusement bonnes. Une alternative sucrée idéale au chocolat, biscuits et compagnie.

- 140 g de flocons d'avoine, si possible bio
- 3 cs de graines de sésame
- 3 cs de graines de tournesol
- 2 cs d'amandes effilées
- 2 cs bien remplies de graisse de coco
- 4 cs de sirop d'agave
- 4 cs de sirop d'érable
- 1,5 cs de sucre de canne

1. Disposer les flocons d'avoine, les amandes et les graines sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé et les dorer au four préchauffé à 160° C pendant environ 10 minutes.
2. Durant la cuisson, retourner deux fois.
3. Sortir le mélange du four et le mettre dans un récipient.
4. Faire fondre la graisse de coco dans une poêle, y faire revenir le sucre de canne à basse température, ajouter les sirops d'agave et d'érable, bien touiller, puis ajouter aux flocons en mélangeant bien le tout.
5. Disposer la masse dans une forme rectangulaire résistante à la chaleur, bien étaler de façon à ce que tout colle bien ensemble et soit bien comprimé. Retour au four à 160° C pour environ 20 minutes encore. Sortir du four et bien laisser refroidir avant de couper en barres.