# BARRE ÉNERGÉTIQUE

## Ingrédients

Pour environ 6 barres de 60g

- 50 g d'amandes entières
- 100 g de noix (Cajou, Pécan, Brésil)
- 50 g de pistaches
- 100 g de dattes séchées dénoyautées
- 2 cuillerées à soupe de poudre de cacao maigre
- 2 cuillerées à soupe d'éclats de fèves de cacao
- 2 cuillerées à soupe d'huile de coco
- 1 cuillerée à soupe de gingembre en poudre
- 1 cuillerée à soupe d'écorces de citron en poudre
- 4 pincées de fleur de sel

## Préparation

Mixer les ingrédients dans un mixer
Étaler la pâte sur une plaque ou un plateau
Au frigo pendant 12h
C'est prêt !

LSM Natation