



La DattoLove

(Barre énergisante aux dattes)

La barre santé aux dattes qui goûte les carrés aux dattes.

PRÉPARATION

10 MINUTES

CUISSON

15 MINUTES

PUISSANCE

350 °F (180 °C)

QUANTITÉ

18 BARRES DE 50 G

12 étapes

- 1** Préchauffer le four à 350 °F.
- 2** Laver ses mains.
- 3** Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.
- 4** Prendre sa plaque à galettes (hahaha!) et y étendre un papier parchemin ou un tapis de silicone. Si vous collez la pâte sur les bords, mettre un léger corps gras (sinon, ça va coller... mais oui, il n'y a aucune matière grasse dans ces barres).
- 5** Mettre la pâte sur la plaque et bien l'étendre.
- 6** Truc de la Madame pour l'aplatir : mettre un papier parchemin (ou un tapis de silicone) sur le dessus et passer le rouleau ou mettre une autre plaque dessus et appuyer très fort. Ensuite, ne pas oublier d'enlever le papier parchemin qu'on a mis sur le dessus.
- 7** Si désiré, décorer avec des pépites de choco.
- 8** Cuire au four pendant 15 minutes.

9 OH! que ça va sentir bon dans votre maison.

10 Attendre un peu pour les découper.

11 Une fois refroidi, couper en barres à l'aide d'un coupe pizza ou d'un couteau.

12 Je suis certaine que vous allez tomber en amour avec les DattoLove.

Histoire

La datte est un fruit aux multiples vertus : elle est riche en énergie, elle présente une source élevée de fibres alimentaires et elle permet de sucrer de façon santé. La liste est longue mais oh-combien intéressante.

La DattoLove, c'est comme un hymne à l'amour de la datte... en version barre. Facile à faire, cette succulente recette végane se fait en un rien de temps. Pourquoi consommer des barres riches en sirop de toutes sortes alors qu'on peut se cuisiner de délicieuses barres soutenantes à la maison?

Dans la DattoLove, on utilise la purée de dattes et en plus, on ajoute aussi de beaux gros morceaux de dattes. C'est pour ça que c'est la DattoLove. Oh que c'est bon. Oh que c'est réconfortant.

Si la recette est facile à faire? On met tout dans le bol et on mélange.

Conservation

Au frigo pendant une semaine.

Ces barres énergisantes se congèlent.

Régalez-vous avec nos dattes entières au goût de caramel