

Barres énergétiques Croc'Mouah

Recette de Guillaume et Adrien Charlet

Ingrédients

120gr de sucre
60gr de crème 35%
60gr de glucose
50gr de noix de macadamia
100gr de cacahouètes non salées
60gr d'amandes effilées
5gr de pectine
50gr de figues séchées
50gr d'abricots séchés
4gr de fleur de sel
50gr de bananes séchées en morceaux
12 gr de lécithine de soja
12 gr de graine de chia
4 gr de guarana en poudre

Concasser les noix de macadamia torréfiées, les cacahouètes et les amandes effilées, les figues, les abricots, les bananes et la fleur de sel. Dans une autre bassine peser les graines de chia, la Lécithine, et le guarana. Peser la crème et le glucose, chauffer à 40 degrés. Ajouter le sucre et la pectine et mélanger. Puis cuire à ébullition. Ajouter les deux premiers mélanges puis former des petites boules de 40 gr pièce et les aplatir légèrement dans les flexipans ronds ou dans des moules rectangles.

Cuire au four à 220° environ 15 minutes puis laisser refroidir avant de démouler.

Vous pouvez vous passer de la lécithine, de la pectine et du guarana et remplacer les fruits secs et les noix par d'autres, selon vos goûts. Il est cependant important de garder les grammages de produits secs.