

## **BARRES ÉNERGISANTES ... SUCCULENTES de Diane Dauphinais**

250 g	dattes hachées
250 ml	jus de pomme
175 ml	cassonade
375 ml	flocons d'avoine
2	œufs
50 ml	huile de tournesol
75 ml	mélasse
500 ml	farine de blé entier
5 ml	cannelle
1 pincée	sel

Si désiré : noix, fruits séchés, grains de chocolat noir (environ ¼ tasse chacun ou au goût)

- Amener les dattes et le jus de pommes à ébullition; remuer jusqu'à consistance assez homogène
- Ajouter la cassonade et remuer pour dissoudre
- Incorporer l'avoine et laisser tiédir
- Battre ensemble les œufs, l'huile et la mélasse
- Incorporer au mélange de dattes
- Mélanger la farine, la cannelle et le sel et y incorporer, si désiré, noix, fruits séchés ou grains de chocolat noir
- Ajouter le mélange d'ingrédients secs au mélange de dattes. La pâte sera épaisse
- Étendre la pâte dans un moule graissé de 15 par 10 pouces
- Cuire à 350 degrés F, durant environ 50 minutes (Dans la recette originale, on n'a pas indiqué un temps de cuisson...donc vérifier si la pâte est cuite avec un couteau qui en ressort propre)
- Laisser tiédir et couper en barres
- Laisser refroidir avant d'emballer

Les barres peuvent être congelées et se conserver pendant 3 mois.

Bon appétit ! Bonne énergie ! Et surtout Bon vélo !