Recette facile

BARRES MOELLEUSES AUX FLOCONS D'AVOINE, YAOURT ET ABRICOTS SECS

- **Énergie** : 160 kcal
- **Protéines** : 9 g
- **Lipides** : 6 g
- **Glucides** : 16 g

iSIS DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- 100 g de flocons d'avoine
- 150 g de yaourt nature ou skyr
- 40 g de poudre d'amandes
- 50 g d'abricots secs coupés en petits morceaux
- 1 œuf
- Cannelle, extrait de vanille

ÉTAPES

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Étaler dans un moule carré, cuire à 180°C pendant 25 min.
3. Couper en 8 barres, 2 par personne.