



Karin Vökl

Naturopathe professionnel /Heilpraktikerin

Manger bien et sainement

La délicieuse Barre d'énergétique sans gluten ni lactose

Pas de cuisson, il suffit de mélanger et de mettre au réfrigérateur !

Bien à savoir:

La graisse de coco est une graisse végétale polyinsaturée qui soutient la production d'énergie, la protection cellulaire et le système immunitaire de la muqueuse intestinale.

Le quinoa est une pseudo-céréale à très haute teneur en protéines qui apporte de l'énergie.

Nous avons besoin du beurre de cacao pour lier les barres – cela fonctionne aussi sans (alors s'il vous plaît ajouter plus de graisse de noix de coco), mais il faut toujours les mettre au réfrigérateur rapidement !

Riches en bioflavonoïdes, les baies de goji aident notre corps à lutter contre les radicaux libres.

Canneberges - les fruits pour une activité vésicale saine !

Poivron Rouge : Bon pour le peps dans nos vies !

Cannelle - l'épice Hildegard von Bingen : nous réchauffe.

Cette petite chose savoureuse est ma petite récompense ou "la cerise sur le gâteau" pour le café après le repas.

Ingrédients pour 1 plaque à pâtisserie pleine d'énergie saine

100g de beurre de cacao , disponibles dans les magasins BIO

240 g de graisse de noix de coco , disponibles dans les magasins BIO

Des soufflés de quinoa éventuelle au miel de 240 g, disponibles dans les magasins BIO

80 g de noix de cajou hachées

100 g de baies de goji moulues

60 g de canneberges séchées

200g de noix de cajou

40g de cacao

2 cuillères à café de cannelle moulue

1 pincée de sel

50 g de graines de lin ou de chia

1-2 cuillères à café de piment rouge moulu

Faites fondre l'huile de coco et le beurre de cacao dans une petite casserole au bain-marie.

Pendant ce temps, broyez les baies de goji avec les noix de cajou et le poivron rouge.

Mettez le reste des ingrédients dans un grand bol, mélanger avec les ingrédients moulus.

Ajoutez ensuite la graisse fondue et continuez à mélanger jusqu'à ce qu'une masse granuleuse se soit formée.

Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé - étaler le mélange dessus.

Recouvrez de papier cuisson et posez de préférence une deuxième plaque dessus pour les alourdir.

Au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures, de préférence toute la nuit.

Coupez en bouchées avec un couteau bien aiguisé et placer dans des récipients appropriés.

Conserver au réfrigérateur.

Bon appétit!

06 / 28423670

karin@naturopathiebanyuls.fr

No. Siret 913 930715 000 10



Éducateur de santé
Naturopathe



FREIE HEILPRAKTIKER e.V.
Berufs- und Fachverband