

# Canevas

## de barres tendres

Composez votre propre recette; sélectionnez un élément de votre choix dans chaque catégorie, puis ajoutez l'ensemble des ingrédients indispensables à la recette notés dans l'encadré pointillé.



### FARINES

1 ½ tasse au choix

- Tout usage
- Blé entier
- Sarrasin



### FRUITS SÉCHÉS

1½ tasse au choix\*

- Dattes séchées hachées
- Abricots séchés haches
- Raisins secs



### BEURRE DE NOIX

1 tasse au choix

- Beurre d'amandes
- Beurre d'arachides
- Beurre de soya



### PURÉE OU YOGOURT

1½ tasse au choix

- Yogourt à la vanille
- Compote de pommes
- Purée de mangue et pêches



### CÉRÉALES

6 tasses au choix

- Flocons d'avoine
- Flocons d'épeautre
- Flocons multigrains



### GLUCOSE

1 tasse au choix

- Cassonade
- Sucre blanc



### GRAINES

½ tasse au choix

- Lin
- Chia
- Tournesol
- Chanvre

### INDISPENSABLES

- 3 oeufs
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude