

Ce numéro du d-journal est le dernier sous cette forme-ci. Il n'y aura malheureusement plus de recettes dans les suivants. Par contre, vous pourrez les trouver sur notre site internet : <https://diabete-geneve.ch/diabete-geneve/le-diabete/limportance-de-lalimentation/recettes/>

## Barre de céréales aux pommes et raisins

### Ingrédients (pour 16 barres):

- 200g banane
- 300g pomme bio
- 175g flocons d'avoine
- 1.5dl jus de pomme
- 40g raisins secs
- 40g mélange de graines (courge, tournesol...)
- 1cc rase de cannelle
- 1cc huile de colza HOLL

### Préparation :

Préchauffer le four à 180C°.

Laver les pommes, leur enlever le trognon et les hacher finement.

A l'aide d'une fourchette, écraser les bananes puis les battre légèrement.

Dans un bol, verser tous les ingrédients et les mélanger afin d'obtenir un appareil assez homogène.

Sur une plaque de four, poser une feuille de papier sulfurisé et verser l'appareil. L'étaler sur 2cm d'épaisseur.

Enfourner et laisser cuire 15 à 20 minutes.

Sortir la plaque et la laisser refroidir. Puis la couper en 16 portions égales.



Cette recette apporte 14g de glucides par portion.

Référence: très légère adaptation de <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/recipes/spiced-apple-raisin-muesli-bars>

*Texte et photo :*

*Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève*