

Barre salée : Cacahuète - Cajou

[Barre salée : Cacahuète - Cajou](#)

- Barre salée : Cacahuète - Cajou
- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de poudre de crème de riz
- 150 g de poudre de crème d'amande
- 50 g de purée de noix de cajou
- un fond de cuillère à café de sel + autre assaisonnement possible (muscade, poivre etc...)
- 50 g de purée de cacahuete (ou beurre de cacahuete non sucré)
- 80 g de patate douce cuites en vapeur douce (une casserole couverte avec un fond d'eau et feux doux) et réduite en purée fine
- 80 g de graine de sésames ou lin concassés
- Eau à ajuster si besoin (pour le liant)

Voici les ingrédients en photo :

Je n'ai pas goûté, résultat Dimanche !