



Desserts

## Barres aux épices pumpkin spice

Pour 4 personnes.

### Ingrédients

300 grammes de dés de potiron  
70 grammes de graines de potiron (ou de tournesol)  
2 cuillères à café de fines herbes pumpkin spice  
4 cuillères à soupe d'huile de coco (fondue)  
200 grammes de farine d'avoine  
40 grammes de mix de noix  
1 cuillère à café de sel  
10 dattes (égrenées)

### Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Répartissez les cubes de potiron sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 minutes. Laissez refroidir.

Entretemps hachez grossièrement les fruits secs et mélangez-y les flocons d'avoine, les graines, [le pumpkin spice](#), l'huile de coco et le sel. Faites une purée avec les dattes dans un mixeur. Ajoutez les cubes de potiron refroidis et mixez bien encore une fois. Versez ce mix dans le mélange de flocons d'avoine. Pétrissez bien le tout.

Couvrez un plat à four d'environ 20x20 cm avec du papier sulfurisé. Versez-y le mélange et appuyez bien avec le côté bombé d'une cuillère. Enfournez 20 minutes. Après la cuisson laissez refroidir 5 minutes. Coupez le biscuit en carrés.

### Conseil:

- Vous pouvez conserver les barres quelques jours dans une boîte hermétique ou les surgeler.
- [Ainsi vous faites facilement vos propres épices 'pumpkin spice'](#).

### Ustensiles de cuisine

Four  
Mixeur

