



## Together Activity Kit: Healthy Treats Healthy No Bake Granola Bars



Put dates in a heat resistant bowl and cover with boiling water. Let soak for 20 minutes. After 20 minutes, drain dates and reserve date water.



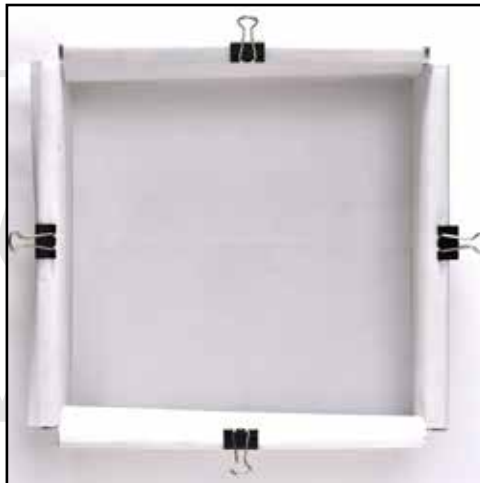
Mash dates with a potato masher or fork until smooth paste.



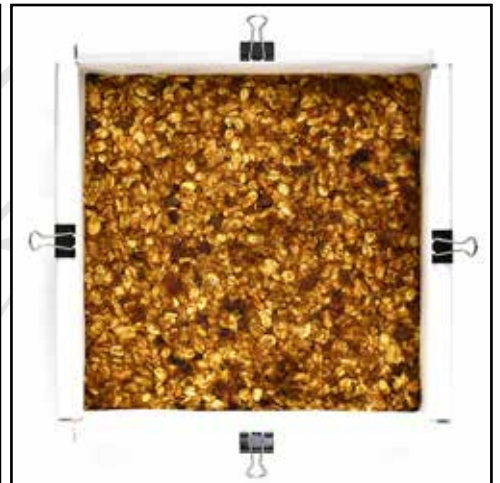
Add peanut butter, **Sinai Gourmet Ultra Dark Maple Syrup**, and 2 TBSP of reserved date water (4 tablespoons if you have 24 bar option). You can discard or drink the remaining date water: it's pretty tasty!



Add in oats, nuts, and chocolate chips and use spatula or wooden spoon to stir. Mix well until ingredients evenly combined and it forms a sticky ball. Will take some elbow grease!



Use provided wax paper to line a 9" x 9" inch dish or pan (two dishes if you have 24 bar option). Make sure to leave some wax paper on the sides to make it easier to lift bars when they are done.



Scoop content into baking dish and use spoon to spread out and firmly press granola mixture evenly in prepared baking pan. Make sure you press it in firmly and evenly.

This step is very important so take your time and make sure mixture is even and compressed as much as you can. This is what makes the bars!

Refrigerate for a minimum of 1 hour. Cut into 12 even bars and serve.

To store: Put bars in an airtight container in fridge and finish within 10 days. You can also freeze them if you want to keep them longer.



## Trousse d'activités Ensemble: Gâterie Santé Barres tendres saines (sans cuisson)



Mette les dattes dans un bol résistant à la chaleur et couvrez d'eau bouillante. Laisser tremper pendant 20 minutes. Pour ensuite, égoutter les dattes et réserver l'eau des dattes.



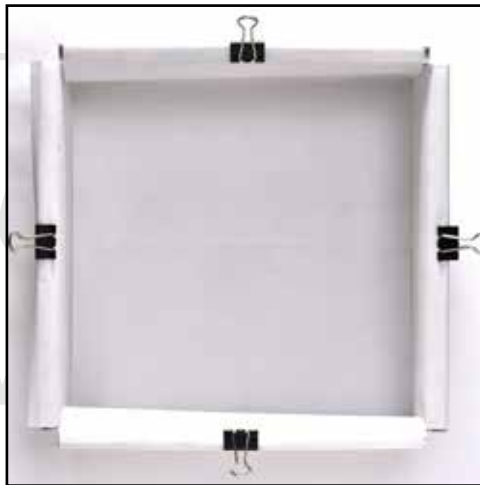
Écraser les dattes avec un pilon à purée ou une fourchette jusqu'à obtenir une pâte lisse.



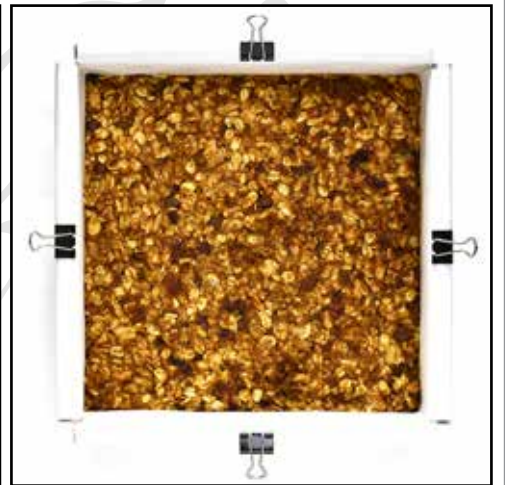
Ajoutez le beurre d'arachide, le **Sirap d'érable Ultra Foncé Sinai Gourmet** et 2 cuillères à soupe d'eau de dattes réservées (4 cuillères à soupe si vous avez l'option 24 barres). Vous pouvez jeter ou boire l'eau de datte restante (c'est assez savoureux!)



Ajoutez l'avoine, les noix et les pépites de chocolat et utilisez une spatule ou une cuillère en bois pour remuer. Bien mélanger le tout jusqu'à ce que les ingrédients soient uniformément combinés et jusqu'à l'obtention d'une boule collante. Ceci prend un petit peu d'effort!



Utilisez le papier ciré fourni pour tapisser un plat a cuisson ou une casserole de 9 po x 9 po (deux plats pour option 24). Assurez-vous de laisser du papier ciré sur les côtés pour faciliter le levage des barres lorsqu'elles sont terminées.



Verser le contenu dans le plat de cuisson et utiliser une cuillère pour étendre et presser fermement le tout uniformément dans le plat de cuisson préparé. Assurez-vous de bien presser fermement et uniformément. Cette étape est très importante, alors prenez votre temps. C'est ce qui fait les bars!

Réfrigérez pendant au moins 1 heure. **COUPEZ EN 12 BARRES ÉGALES ET SERVEZ.**  
POUR CONSERVER: Mettez les barres dans un contenant hermétique au réfrigérateur et manger dans les 10 jours.  
Vous pouvez également les congeler si vous souhaitez les conserver plus longtemps.