

Recette des barres de céréales

Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
- 60 de fruits secs (dattes, figues, raisins secs coupés en petits morceaux)
- 1 cuillère à café de noix de coco râpée
- 50 de noisettes hachées
- 75 g de miel
- 30 g de beurre ou beurre de coco
- 1 cuillère à café de sucre vanillé ou de cannelle

Préparation :

- 1 Préchauffer votre four à 170 degrés
- 2 Dans une casserole, faire fondre le beurre, le miel et le sucre vanillé
- 3 Dans un bol mélanger les flocons d'avoine, les fruits secs et les noisettes hachées
- 4 Ajouter le contenu de la casserole et mélanger avec une spatule
- 5 Faire des formes avec un emporte-pièces ou utiliser un moule à financiers et BIEN TASSER
- 6 Passer au four entre 10 et 20 minutes selon la dorure souhaitée
- 7 Passer IMPERATIVEMENT au congélateur 15 minutes avant dégustation