

Barres de céréales

Base:

- 150 gr de beurre
- 80 gr de cassonade
- 3 cuil à soupe de miel liquide

Céréales

- 25 gr de flocon d'avoines
- 250 gr de mélange müsli 30% fruits secs ou müsli quinoa/chocolat
- des raisins secs, des morceaux d'abricots secs, etc...

(on peut mettre ce qu'on veut :

- dattes, figues, cranberry, framboises, fraises, ananas séché, coupés en petits dés;
- noix, noisettes, pistaches, cacahuètes, noix de pécan hachées, quelques smarties écrasés, pépites de caramell!...)

- Préchauffer le four à 180°.
- Faire fondre le beurre. Ajouter la cassonade. Quand elle est dissoute, ajouter le miel hors du feu et bien mélanger.
- Dans un saladier, mélanger le müsli, les flocons d'avoine, les raisins et les abricots coupés en petits dés. Verser dessus le mélange beurre/ cassonade/ miel et mélanger de façon à ce que tout soit enrobé.
- Verser dans un grand moule rectangulaire ou dans des petites empreintes en silicone et bien tasser.
- Cuire 20mn à 180° et laisser refroidir avant de démouler.



"carrefour bio" pour moi!

Pour les plus gourmands, enlever les barres du moule/empreintes, faire fondre du chocolat (noir ou blanc) et le verser dans le fond du moule/empreintes. Remettre les barres aussitôt avant que le chocolat ne durcisse puis laisser refroidir! Trop bon!!



Bonne dégustation!
Stéphanie