

RECETTE SUCRÉE

Nombre de pièces : 20 - Temps de préparation : 15 mn

Cuisson : 200 mn - Difficulté : Facile



Barres aux céréales

> Préparation

- Préchauffer le four à 170°C.
- Huiler un moule carré de 23 cm de côté.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.
- Dans une petite casserole, verser l'huile et le miel et faire chauffer jusqu'à ce que le miel se soit bien liquéfié.
- Verser sur les éléments secs et mélanger bien.
- Verser dans le moule, tasser puis enfourner pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Laisser tiédir 10 minutes dans le moule.
- Démouler sur une planche et laisser à nouveau tiédir 5 à 10 minutes.
- Couper en carrés ou en barres puis laisser à nouveau refroidir car à ce moment les barres sont encore un peu fragiles.
- Conserver dans une boîte en métal pendant au moins une semaine.

Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de flocons d'orge
- 50 g de graines de courge
- 100 g d'abricots moelleux coupés en dés
- 50 g d'amandes concassées
- 70 g d'huile végétale neutre
- 125 g de miel liquide