

BARRE DE CÉRÉALES



Ingrédients :

- Flocons d'avoine 100g
- **Fruits oléagineux 50g**
amandes + noisettes
- **Fruits secs 50g**
raisins secs
+ abricots secs
- Miel 50g
- Huile végétale 15g
(tournesol ou coco)

Astuces :

- Varier les fruits oléagineux et les fruits secs en fonction de vos goûts en gardant les bonnes proportions (50% de chaque).
- Conservation : 1 semaine dans une boîte hermétique.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 10 barres de céréales

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un **petit mixeur** : mixer les fruits oléagineux et les fruits secs pour obtenir une poudre un peu épaisse.
3. Dans un saladier : mélanger les flocons d'avoine, le mélange mixé de fruits oléagineux et de fruits secs, le miel et l'huile.
4. Dans des moules à financiers (dans l'idéal) ou dans un plat à rebords recouvert de papier sulfurisé : bien tasser la préparation à l'aide d'une cuillère. Enfourner pendant 20 minutes.
5. À la sortie du four, laisser reposer à l'air libre.
6. Démouler les barres de céréales ou découper des barres en retirant le papier sulfurisé du plat.



@Recettes100faim.fr