

Barres de Céréales



POUR 8 BARRES

TEMPS DE PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 20 MIN

Ingrédients

75 g de flocons d'avoine
25 g de quinoa ou graines de lin ou chia
60 g de pépites framboise (ou orange, ...) *
1 c.à.c de coco râpée
50 g de fruits secs type amandes, noix de pécan
ou pistaches à hacher

75 g de sirop d'agave ou miel *
30 g de beurre de coco ou beurre normal
1 c.à.c de sucre vanillé ou de cannelle

Ustensiles spécifiques :
Moules en forme de barres
ou emporte-pièces

Recette

* disponibles à La Maison du Fruit Confit.

- 1 Préchauffez votre four à 175°C.
- 2 Dans une casserole, faites fondre le beurre, le sirop d'agave ou le miel et le sucre vanillé.
- 3 Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le quinoa ou autres graines, les pépites et les fruits à coque que vous devez hacher au préalable.
- 4 Ajoutez alors le mélange liquide et mélangez bien avec une spatule.
- 5 Mettez la préparation soit dans des moules à financiers, à muffins ou encore faites des formes avec un emporte-pièce en tassant bien !
- 6 Passez au four entre 10 et 20 min, selon que vous préférerez des barres bien dorées ou pas.
- 7 Laissez-les refroidir à température ambiante puis passez-les alors impérativement au congélateur 15 min ou au réfrigérateur 1 h après refroidissement à l'air libre pour que les barres durcissent avant de les démouler.