



# Recette de barres de céréales

Animé par Chantal Dumont (info@cabajette.be)



| Ingrédients   | Matériel  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 60g de beurre</li><li>• 35g de miel</li><li>• 125g de flocons d'avoine</li><li>• 30g de sucre roux</li><li>• Chocolat à cuire ou noix de coco... raisins, noisettes (en fonction des goûts)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 casserole</li><li>• 1 saladier</li><li>• 1 cuillère / fourchette</li><li>• 1 moule rectangulaire ou moule à mini-cake</li><li>• Papier de cuisson</li></ul> |

**Etape 1 :** Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

**Etape 2 :** Dans une casserole, faire fondre le beurre, le miel et le sucre OU faire fondre le mélange au micro-onde

**Etape 3 :** Hors du feu, ajouter tous les ingrédients au mélange beurre/miel/sucre et bien mélanger

**Etape 4 :** Mettre un papier sulfurisé dans votre moule. Verser le mélange dans le moule ou dans un moule à mini-cakes, en tassant les céréales au fond avec une fourchette ou le dos

**Etape 5** Faire cuire les barres pendant 20 minutes à 180°C. Attention de ne pas les faire trop cuire. Elles dorent facilement. Les mettre au frigidaire si on souhaite qu'elles soient plus fermes.

Ces barres de céréales sont friables, pas trop compactes.

**Conseils :** Il est préférable de choisir un miel au goût délicat (exemple : acacia). A la place des raisins, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de noix de coco râpée et/ou du chocolat noir à cuire haché (une cuillère à soupe)

**Infos :** L'avoine est riche en fibres (8.4g pour 100g) et est un sucre lent (donc rassasiant, évite le grignotage, les sensations de faim)