

## Recette barre de céréales au beurre de cacahuète et coco



*Pour une dizaine de barres moyennes :*

<b>Ingrédients</b>	<b>Matériel</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 100gr d'amandes concassées</li><li>• 80gr de flocons d'avoines fins</li><li>• 60gr de noix de coco rapée</li><li>• 1 cuillère à café de cannelle en poudre</li><li>• 120gr de beurre de cacahuètes</li><li>• 80gr de miel</li><li>• 1.5 cuillère à café d'extrait de vanille</li><li>• 1 bonne pincée de sel</li><li>• 20gr de beurre de coco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un bon couteau</li><li>• Une planche à découper</li><li>• Un poêle</li><li>• Un saladier</li><li>• Un moule carré</li><li>• Du papier sulfurisé</li></ul>

Etape 1 : Faire torréfier les amandes dans une poêle pendant 5 min. Bien les remuer pour éviter qu'elles ne brûlent.

Etape 2 : Une fois les amandes refroidies et concassées, les mélanger dans un grand saladier avec les flocons d'avoine, la noix de coco, la cannelle et le sel.

Etape 3 : Dans un récipient, mélanger le beurre de cacahuètes, le miel, le beurre de coco et l'extrait de vanille. Mettre au four à micro-ondes 2 min pour que le tout se mélange un peu.

Etape 4 : Verser ce mélange sur le saladier contenant les produits secs et mélanger le tout ensemble à l'aide de vos mains. Mélanger suffisamment afin qu'il ne reste aucune matière sèche.

Etape 5 : Verser le tout dans un plat recouvert de papier sulfurisé. Tasser suffisamment afin d'avoir une surface régulière.

Etape 6 : Filmer le tout et le mettre au frigo une nuit entière (ou quelques heures au congélateur). Une fois bien durcie, couper la préparation en morceaux carrés de la taille désirée.

**Bon appétit !**