

Recette barre de céréales au beurre de cacahuète et coco



Pour une dizaine de barres moyennes :

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

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 !