

Barres de céréales

« sucrées »

| Ingrédients pour la base |
|----------------------------|
| Flocons d'avoines |
| Muesli |
| De l'eau |
| 1 cuillère à soupe de miel |

| Ingrédients pour les compléments |
|--|
| Fruits sec (abricots, raisins, airelles, dattes, figues, pommes...) |
| Graines (tournesol, sésame, courge, pavot ...) |
| Fruits à coques concassés (amandes, noisettes, noix, cacahuètes ...) |
| Du chocolat noir |

Préchauffer le four à 180°

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoines, le muesli, les graines, les fruits à coques.

Faire de tout petits morceaux avec les fruits sec et le chocolat noir. Mettre avec le reste dans le saladier et y ajouter de l'eau de manière a obtenir une pâte un peu humide.

Ajouter le miel après l'avoir fait tiédire. Si le mélange est trop humide, y rajoutes des flocons d'avoine.

Mettre la pâte dans un plat rectangulaire. Bien aplanir la pâte afin d'obtenir une épaisseur de 1 cm environs et enfourner.

Laisser cuire 15 à 25 minutes. Il faut obtenir un léger brunissement du dessus pour qu'après refroidissement elles gardent un certain moelleux.

Une fois sorti du four il faut découper les barres, laisser refroidir complètement, repasser sur les découpes et enfin

démouler.

Cette recette est une adaptation personnelle de celle-là.