

# Barres de céréales

Ces barres de céréales maison sont idéales comme en-cas énergisants avant ou pendant une activité sportive, ou comme en-cas gourmand pour tenir jusqu'au repas!

Parts

10

Préparation

15

Cuisson

20



**Matériel :** 1 grand saladier, 1 planche à découper, 1 couteau de chef (ou un grand couteau), 1 feuille de papier cuisson (ou des moules à financiers), 1 plaque de four.

## Ingrédients

- 100 g de petits flocons d'avoine
- 50 g de fruits séchés (abricots, raisins, figues, dattes, bananes...)
- 50 g d'amandes ou de noisettes
- 75 g de miel liquide ou de sirop d'agave
- 50 g de beurre à température ambiante, de margarine ou d'huile de coco désodorisée
- 1 cuillère à café de sucre vanillé ou de cannelle
- Facultatif : pépites de chocolat, morceaux de fruits

## Étapes

1. Concasser finement les amandes. Emincer en tout petits dés les fruits séchés.
2. Couper la matière grasse en petits dés et les déposer dans un saladier. Avec une spatule, travaillez-la de manière à obtenir un beurre pommade.
3. Ajouter les flocons d'avoine. Ajouter le miel, le sucre. Ajouter à votre convenance une petite poignée de pépites de chocolat, restes de céréales soufflées (corn flakes...), copeaux de noix de coco, fruits confits ou fruits frais (attention, si vous ajoutez des fruits frais vos barres devront être consommées rapidement)
4. Mélanger tous les ingrédients.
5. Préchauffer le four à 160°C (chaleur tournante)  
Sur une feuille de cuisson, dessiner des rectangles de la taille que vous souhaitez donner à vos barres.
6. Déposer la feuille de cuisson sur votre plaque de four. Répartir le mélange sur les marques sur une épaisseur de 2cm environ. Tasser le mélange pour qu'il soit bien compact et prenne la forme des barres.
7. Couvrir les barres (d'une feuille de papier aluminium, ou papier cuisson, ou plaque de four)
8. Enfourner 15 minutes. Surveiller la cuisson (vos barres doivent dorer légèrement).
9. Sortir du four. Laisser refroidir complètement avant de manipuler. Conserver dans une boîte hermétique.

*Ces barres se conservent plusieurs semaines (en cas de température élevée, conserver au frais).*