

Barres de céréales



QUANTITÉ

8 barres



PRÉPARATION

20 minutes



REPOS

Non



CUISSON

15 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 100g de flocons d'avoine
- 40g d'huile de coco fondue
- 45g de miel liquide
- 15g de poudre d'amande
- 40g de fruits à coque (amandes, noix, noisettes, noix de cajou... au choix)
- 30g de fruits secs (raisins, cranberries, abricots... au choix)
- 50g de chocolat noir

Préchauffez le four à 180°C.

Concassez en petits morceaux les fruits à coque. Si vous utilisez des gros fruits secs (abricots, pruneaux...), coupez-les en petits morceaux.

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, l'huile de coco, le miel, la poudre d'amande, les fruits à coque concassés et les fruits secs.

Mettez la préparation dans des moules à financier (format parfait pour les barres de céréales) en la tassant bien avec une cuillère. Si vous n'en avez pas, étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et vous couperez vos barres avec un couteau après la cuisson.

Faites cuire au four pendant 15 minutes à 180°C.

Démoulez-les et laissez-les refroidir sur une grille.

Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au bain-marie.

- Si vous voulez faire une coque en chocolat : Avec un pinceau, recouvrez les moules à financier de chocolat fondu et re-déposez les barres dedans.

- Si vous voulez faire une décoration en chocolat (comme sur les photos) : prenez une petite cuillère, mettez un peu de chocolat fondu dedans et faites des « dessins » sur les barres. Laissez poser au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat ait durci.

