

Barres de céréales

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Quantité : 8

Ingédients

- 8 cl de lait (végétal!)
- 8 cl de sirop d'agave
- 150 g de flocons d'avoine
- 30 g de graines de courge

Pour les barres abricots-noisettes :

- 100 g d'abricots secs
- 50 g de noisettes

ou

Pour les barres pommes-figues :

- 100 g de pommes déshydratées
- 80 g de figues déshydratées

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Couper en petits morceaux les fruits secs.

Faire chauffer le lait et le sirop d'agave.

A ébullition, ajouter l'avoine, les graines de courge et les fruits secs (abricots+noisettes ou pommes+figues).

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Répartir la pâte dans un moule recouvert de papier cuisson.

Faire cuire pendant 20 min pour des barres moelleuses (25 min pour des barres plus croustillantes).

Couper en barres.

Laisser refroidir.

Catégorie : Biscuits & Petits gâteaux

Samedi 25 août 2018

mimmydou.fr