

BARRE CEREALE MAISON

INGREDIENTS

- 75 g de flocons d'avoine
- 25 g de quinoa
- 60 g de fruit sec (dattes, figes, raisins secs coupés en morceaux...)
- 1 c. à café de coco râpée
- 50 g de fruits secs type amandes, noisettes ou pistaches à hacher
- 75 g de sirop d'agave (vous pouvez mélanger miel et agave)
- 30 g de beurre de coco ou beurre normal
- 1 c. à café de sucre vanillé ou de cannelle

RECETTE

1. Préchauffez votre four à 175°
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre, le sirop d'agave ou le mélange agave miel, et le sucre vanillé
3. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le quinoa, les fruits secs et les fruits à coque que vous devez hacher au préalable (surtout les raisins car il gonflent pendant la cuisson)
4. Ajoutez alors le mélange liquide, et mélangez bien avec une spatule
5. Mettez la préparation soit dans des moules à financier, à muffin ou encore faites des formes avec un emporte pièce et surtout tassez bien !
6. Passez au four entre 10 et 20 minutes, selon que vous préféreriez des barres bien dorées ou pas
7. Passez-les alors impérativement au congélateur 15 minutes ou au frigo 1 heure après refroidissement à l'air libre pour que les barres durcissent
8. Vous pouvez les emballer individuellement et les emporter partout :)

