

# Barres de céréales maison



Temps de préparation : 10 minutes / Temps de cuisson : 15 minutes

## Ingrédients (pour 13/14 Barres d'environ 40g chacune) :

- 🍴 250 g de Flocons d'Avoine ou mélanges 5 céréales,
- 🍴 50 g de poudre d'amande (ou noisette),
- 🍴 100 ml de lait ½ écrémé (ou boisson végétale),
- 🍴 1 œuf,
- 🍴 60 g de miel,
- 🍴 70 g d'amandes,
- 🍴 50 g de fruits secs (abricots, raisins, figes ...) ou de pépites de chocolat

## Préparation :

- 🌀 Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine ou céréales avec la poudre d'amande, les amandes concassées ainsi que les fruits secs ou pépites de chocolat.
- 🌀 Faire tiédir le lait avec le miel.
- 🌀 Incorporer ce lait miellé au mélange précédent puis terminer en incorporant l'œuf battu.
- 🌀 Laisser reposer la préparation pendant 5 minutes puis étaler-la sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, afin d'obtenir une épaisseur d'environ 1cm.



*PS : La préparation s'étale soit avec le dos de la cuillère ou un rouleau à pâtisserie. Si elle colle, vous pouvez mettre du papier cuisson dessus pour l'étaler plus facilement.*



- 🌀 Glisser la plaque dans le four préchauffé à 160°C pendant 15 minutes environ.
- 🌀 Je vous conseille de découper vos barres à la sortie du four puis de les laisser refroidir directement sur la plaque.
- 🌀 Ces barres de céréales se conservent très bien dans une boîte hermétique quelques semaines.

Version tout chocolat : 250g de flocons (100g Flocon Avoine + 150g flocon 5 céréales) / 25g de poudre de chocolat noir sans sucre type Vanhouten®/ 25g de poudre d'amande/ 80g de miel/ 70g d'amandes / 100ml de lait / 1 œuf

Version avec Muesli sans sucre ajouté (24%de fruits secs) : 250g de muesli sans sucre ajouté / 50g de flocons d'avoine/ 50g de poudre d'amande / 60g de miel / 40g d'amandes / 100ml de lait / 1 œuf