


Pauline GARNIER

Barre de céréales

 6 personnes

 0h10 de préparation

 0h15 de cuisson

Ingrédients

- 100g de flocons d'avoine
- 25g d'amandes en morceaux (riche en magnésium, idéal pour lutter contre la fatigue et le stress)
- 60g de sirop d'agave
- 40 ml d'huile de noisette ou de coco
- 3 c à soupe de lait végétal
- 35g de fruits secs

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180°C en mode chaleur tournante.
- 2 Chauffez légèrement le sirop d'agave et l'huile de noisette
- 3 Mélangez les flocons d'avoine, les fruits secs et les amandes
- 4 Versez le sirop, l'huile, le lait sur le mélange sec et mélangez jusqu'à obtenir une préparation bien homogène
- 5 Préparez une plaque couverte de papier sulfurisé
- 6 Etalez le mélange en gardant 1.5 cm d'épaisseur environ
- 7 Enfournez et laissez cuire 15 minutes
- 8 Laissez tiédir vos barres à la sortie du four pendant 5-10minutes avant de les découper