



Barres de céréales au miel

"Ces barres feront une collation saine et énergétique ou pourront être prises pour un petit-déjeuner sur le pouce. Elles sont déclinables à l'infini : incorporez les ingrédients de votre choix en respectant les proportions de céréales en flocons (avoine, riz, quinoa, corn flakes...), fruits secs (abricots, dattes, cranberries, raisins...), graines (sésame, lin, courge, chia...), fruits à coques (noix, noisettes, amandes, pistaches...), liant composé d'une matière grasse (beurre, huile de coco...) et d'une matière sucrée (miel, sirop d'érable...)".

Ingrédients pour une dizaine de barres

- 70 g de miel
- 30 g de sucre complet
- 100 g de beurre
- 150 g de flocons d'avoine
- 50 g de graines (lin et courge)
- 50 g de fruits secs (raisins et figues)
- 50 g de fruits à coques (noisettes et amandes)



Préparation

- **Préchauffez** le four à 160°C.
- **Hachez** grossièrement les fruits secs, les graines et les fruits à coques. **Mélangez** avec les flocons.
- **Faites fondre** ensemble sur feu doux le beurre, le miel et le sucre puis **versez** sur le mélange fruits/graines/flocons.
- **Couvrez** une plaque allant au four de papier sulfurisé et **étaalez-y** la préparation **en tassant** bien sur une épaisseur de 1 à 2 cm. Vous pouvez aussi utiliser un moule à financiers ou muffins en silicone.
- **Enfournez** pour 20 minutes environ jusqu'à une jolie coloration dorée.
- **Laissez refroidir** à température ambiante.
- **Placez** 10 minutes au congélateur ou 1 h au réfrigérateur pour que le biscuit durcisse.
- **Découpez** en barres si vous avez utilisé une plaque et **démoulez**.
- Ces barres se conservent 1 semaine dans une boîte en métal à l'abri de la chaleur et de l'humidité.