



Recette Barre de céréales



INGRÉDIENTS POUR 5-6 BARRES :

- 100g de muesli sans sucre ajouté
- 80g de fruits secs : raisins secs, abricots secs, pruneaux...
- 40g de fruits oléagineux : noix, noisettes, pistaches, noix de cajou...
- 1/3 de pomme
- 3 C. à café de miel liquide
- (pépites de chocolat)

PRÉPARATION :

Déposer dans le bol du mixeur, le muesli, les raisins secs, les noix ou noisettes, le 1/3 de pomme épluchée et le miel.
Répartir le mélange dans un plat recouvert préalablement de papier cuisson.
Cuire au four pendant 20 minutes à 180°C.
Couper au couteau les barres de la taille désirée.
Laisser refroidir à température ambiante.