Les barres de céréales

Quantité pour une douzaine de barres
Recette de Sandrine

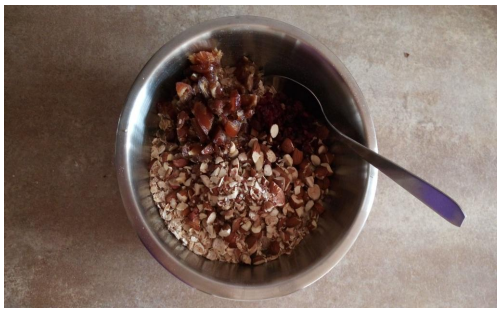
Temps de préparation 5mn
Cuisson 15/20mn au four à 180°C

Saines et faciles à réaliser, elles trouveront leur place dans tous les sacs à dos et sauront combler agréablement les petits creux.
(Testées et approuvées par Philippe,Fred et Tom weekend escalade à Cavallers,juin 2019)

Ingrédients de base :

☞250g de flocons de céréales nature (à choisir de préférence bio selon les goûts de chacun : avoine,blé,seigle...)
☞200g de fruits secs torréfiés et fruits séchés (ici dattes et cramberries mais c'est aussi selon les goûts)
☞100g de miel crémeux
☞50g d'huile de coco

Torréfier 15mn au four 180°C noisettes et amandes
Hacher grossièrement les fruits secs et fruits séchés



Mélanger intimement les Ingrédients secs puis ajouter le miel et l'huile de coco ramolie . Mélanger afin que tous les ingrédients soient enrobés.

Tasser le mélange obtenu sur du papier cuisson.

Enfourner sur la plaque 15/20mn à 180°C. Laisser refroidir. Découper en rectangles Ou selon l' envie...

Stocker quelques jours Dans une boîte hermétique