



BARRES DE CÉRÉALES MAISON



Pour environ 10 barres : 50g de sucre complet de canne, 50g de miel, 100g de beurre, 100g de fruits secs au choix, ici un mélange de dattes et de fraises, 250g de flocons de blé Kamut ou de quinoa ou d'épeautre.

Préchauffez le four à 170°. Faites fondre le sucre le beurre et le miel, ajoutez-y en mélangeant bien les fruits secs et les flocons. Répartissez l'appareil dans des moules à mini cake en silicone, tassez bien et enfournez 20 min.

Refroidissez les barres au réfrigérateur ou éventuellement 10 minutes au congélateur, et quand elles ont durci, retirez-les du moule.

On peut éventuellement recouvrir le dessous des barres de chocolat.

Tempérez le chocolat, mettez-en un peu au fond des moules, reposez la barre dessus et refroidissez au réfrigérateur. Démoulez quand le mélange a durci.