

# MES BARRES DE CEREALES MAISON

*Voici d'excellentes barres de céréales maison sans sirop de glucose-fructose ni autres sucres rapides, additifs de mauvaise qualité des barres du commerce. Elles seront idéales pour le petit déjeuner, sur le pouce en collation, lors d'une sortie montagne et ce pour toute la famille ! N'hésitez pas à les décliner selon vos goûts et envies !*

**Temps de préparation : 10 min**

**Temps de cuisson : 20 min**

**Conservation : 1 bonne semaine dans une boîte en fer.**

**Pour une dizaine de barres**

## **Ingrédients :**

200g de flocons d'avoine ou autre mélange de céréales (avoine, sarasin, quinoa...)

90g d'huile de coco

40g de sucre complet ou de coco

40g de miel

40g de cranberries ou raisins secs ou pépite de chocolat ...

30g d'oléagineux au choix : amandes, noix, pécan, noisettes, poudre de coco

20g de graines au choix : courges, sésam... ou pépites de chocolat 😊

## **Exemple de barres :**

- Barres raisin graines : Avoine (150g), quinoa (50g) raisin secs, amandes, graines de courge
- Barres au sarasin et fruits secs : Avoine (150g), Sarasin (50g) amandes, noix de pécan, noix, mélange de graines
- Barres noix de coco chocolat : sucre de coco, poudre de coco et pépite de chocolat
- Barres chocolat cacahuète : Pour les gourmands ! Avoine, 30g de cacahuète, 20g de pépites de chocolat

## **Recette :**

Préchauffer le four à 150°C

Placer l'huile de coco, le sucre et le miel dans une casserole et faire chauffer jusqu'à ce que l'huile soit à l'état liquide. Mélanger bien.

Mixer grossièrement les oléagineux et les graines.

Ajouter les céréales de votre choix et le mélange oléagineux/graines dans la casserole. Enrober bien et faire chauffer encore 1 à 2 minutes.

Tasser soigneusement la préparation dans un moule rectangulaire d'environ 18 x 25 cm tapissé de papier cuisson.

Glisser au four pour 20 min de cuisson jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.

Sorter du four et laisser refroidir complètement la préparation dans le moule, puis extraire le bloc en tirant sur le papier cuisson. Dépauser le sur une planche à découper et détailler les barres.

Tapiser la boîte en fer du papier cuisson utilisé pour la cuisson et disposer les barres dessus.