

Barres de céréales



Ingrédients pour 8 barres de céréales :

- 60g de flocons d'avoine
- 20g de sucre peu raffiné
- 50g de noisettes
- 30g d'amandes
- 50g de dattes dénoyautées
- 70g de miel liquide

ISSUS DU
CATALOGUE



Matériel nécessaire :

- un couteau
- un bol ou un saladier
- des gants si nécessaire
- un four
- un moule à gâteau
- du papier cuisson

Recette :

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Couper les amandes, noisettes et dattes en morceaux
- Mélanger les flocons, le sucre et les fruits secs coupés ensemble
- Ajouter le miel liquide en dernier
- Mélanger tout (mettre des gants si besoin)

Il est très important que toute la préparation soit imbibée de miel

- Mettre la préparation dans un moule à gâteau rectangulaire avec du papier cuisson
- Bien tasser la préparation avec une fourchette ou les mains
- Enfourner 10 minutes
- Sortir le plat du four, le laisser tiédir à température ambiante puis les mettre au frigo environ 1 heure



A partir de :

1,88€

SOIT 0.24€/BARRE

Bon à savoir :

Vous pouvez varier la recette en remplaçant les dattes par des figues, des abricots, des raisins secs et même rajouter du chocolat !



Barres de céréales



Ingrédients pour 8 barres de céréales :

- 60g de flocons d'avoine
- 20g de sucre peu raffiné
- 50g de noisettes
- 30g d'amandes
- 50g de dattes dénoyautées
- 70g de miel liquide

ISSUS DU
CATALOGUE



Matériel nécessaire :

- un couteau
- un bol ou un saladier
- des gants si nécessaire
- un four
- un moule à gâteau
- du papier cuisson

Recette :

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Couper les amandes, noisettes et dattes en morceaux
- Mélanger les flocons, le sucre et les fruits secs coupés ensemble
- Ajouter le miel liquide en dernier
- Mélanger tout (mettre des gants si besoin)

Il est très important que toute la préparation soit imbibée de miel

- Mettre la préparation dans un moule à gâteau rectangulaire avec du papier cuisson
- Bien tasser la préparation avec une fourchette ou les mains
- Enfourner 10 minutes
- Sortir le plat du four, le laisser tiédir à température ambiante puis les mettre au frigo environ 1 heure



A partir de :

1,88€

SOIT 0.24€/BARRE

Bon à savoir :

Vous pouvez varier la recette en remplaçant les dattes par des figues, des abricots, des raisins secs et même rajouter du chocolat !

