



Barres Céréales

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 5 barres de 50 gr

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 mn



Ingrédients :

- 50 gr de flocons d'avoine
- 50 gr de mélange d'oléagineux (noix, noisettes, amandes, noix cajou, etc.)
- 35 gr de coco râpée
- 20 gr de pépites de chocolat noir
- 95 gr de sirop sucré (agave, érable, canne ([voir recette sur le site](#)), ...)

Préparation :

1. Dans un hachoir ou éventuellement un blender, mixer ensemble les flocons d'avoine et le mélange d'oléagineux
2. Ajouter ensuite les autres ingrédients et bien mélanger
3. Dans un « cercle » à pâtisserie carré ou rectangulaire posé sur une feuille silicone ou un plan de travail bien lisse et propre, mettre 50 gr de pâte (mettre le saladier avec la pâte sur la balance, et prélever jusqu'à ce qu'elle affiche -50 gr)
4. Tasser très fortement puis en laissant le poussoir en place enlever le cercle, et recommencer 4 fois pour obtenir les 4 barres céréales