

BARRES DE CÉRÉALES AMANDES & RAISINS SECS

INGRÉDIENTS

- 75g flocons d'avoine
- 50g raisins secs
- 60g amandes
- 37g sirop d'agave
- 38g miel
- 30g beurre
- 1c.à c. cannelle



RECETTE

- Préchauffez le four à 175°C.
- Concassez les amandes et faites-les torrifier quelques minutes au four.
- Coupez en morceaux les raisins secs.
- Faites fondre dans une casserole le beurre, le sirop d'agave, le miel et la cannelle.
- Mélangez dans un saladier les flocons d'avoine, les amandes torrifiées et les raisins secs. Ajoutez ensuite le mélange beurre-miel-sirop d'agave. Bien mélanger pour enrober toutes les céréales (si besoin rajoutez un peu de sirop d'agave pour lier le tout).
- Versez la préparation dans des moules rectangulaires.
- Laissez cuire 10 minutes. Sortez les barres du four, laissez-les refroidir et placez-les 1h au réfrigérateur pour qu'elles durcissent.

BON APPÉTIT !!

