

Recette barres céréales maison

Ingrédients :

- Graines de lins : ½ dose
- Flocons d'avoines : 2 doses
- Pépites de chocolat : ½ dose
- Fruits à coques/oléagineux : noix, amande, noisette, noix de cajou, etc... : 2 doses
- Liant :
 - 2 compotes
 - Mix compote et banane
- Variante :
 - Ajouter des baies de Goji

Cuisson :

- Enfourner la préparation environ 20 minutes à 160 degrés au four, chaleur tournante
- Découper en barres et les placer à nouveau au four 5 à 10 minutes pour les dorer sur chaque face

Préparation :

1^{ère} étape :

Ecraser les graines de lin pour les ouvrir (les propriétés sont à l'intérieur) à l'aide d'un mortier / blender ...

Les réserver dans un récipient.

2^{ème} étape :

Mixer les flocons d'avoine et les réserver avec les graines de lin.



(Graines de lins + flocons d'avoines dans un récipient)

3^{ème} étape :

Mixer les fruits à coques et les ajouter à la préparation graines de lin + flocons d'avoine.



4^{ème} étape :



Ajouter les pépites de chocolat noir.

5^{ème} étape :

Finaliser la préparation en ajoutant le liant (compote et/ou banane)

Conseil : pour « mélanger » la préparation et le liant, le mieux est d'écraser le tout à l'aide d'une fourchette.



6^{ème} étape :

Etaler la préparation dans un plat de cuisson pour four : faire en sorte que la préparation soit bien compacte dans le plat.

Enfourner

7^{ème} étape :

Sortir du four une fois dorée et découper en barres fines. Remettre au four pendant 5 à 10 minutes. Sortir et laisser refroidir à chaleur ambiante.

