

BARRES DE CÉRÉALES POUR LA RANDONNÉE

Découvrez cette recette pour préparer vos barres de céréales maison. Un encas sain et facile à glisser dans une poche lors de nos prochaines randonnées.



Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine, de seigle
- 100 g de fruits secs : figes, raisins, abricots
- 100 g de graines : amandes, noisettes, tournesol
- 100 ml de beurre d'oléagineux (amande, cacahuètes...)
- 100 ml de miel, de sirop d'érable ou d'agave

Préparation

- Préchauffez votre four à 160°.
- Mixez grossièrement les flocons de céréales, les fruits secs et les fruits à coque.
- Faites fondre le beurre d'oléagineux et le sirop ou le miel, puis ajouter à la préparation, et mélangez bien.
- Répartir sur un plat et tassez bien ou mieux, mettre la préparation dans des moules à financiers.
- Passez au four 30 minutes

Astuce : pour des barres de céréales qui se tiennent bien, mettez-les 15 minutes au congélateur ou 1 heure au réfrigérateur une fois sorties du four et refroidies.

S de

Bonne dégustation !

Philippe Canseliet.