

Barres de céréales maison

A déguster pour la collation de 10 heures ou pour le goûter

Pour une trentaine de barres de céréales

- 1 boîte de lait concentré non sucré (400 g)
- 2,5 tasses de flocons d'avoine
- 60 g de noix de coco râpée
- 100 g de canneberges séchées
- 125 g de mélange de graines (courge, tournesol et pignons)
- 125 g d'amandes émondées non salées, non grillées

// Préchauffer le four à 130°C et huiler une plaque à pâtisserie ou prendre une plaque de silicone.

// Faire chauffer le lait concen-

tré dans une casserole.

// Pendant ce temps, mélanger les autres ingrédients.

// Incorporer le lait concentré chaud et bien mélanger.

// Etaler le mélange sur la plaque de pâtisserie ou de silicone – à l'aide d'une spatule ou des mains, bien égaliser la surface.

// Enfourner 1 heure.

// Sortir du four et laisser refroidir un quart d'heure.

// Découper en 4 (au milieu dans la largeur et au milieu dans la longueur).

// Découper chaque carré obtenu en 2 puis chaque bande en 4, pour obtenir de petites barres de céréales.

// Laisser refroidir et conserver dans une boîte hermétique.

