

La recette. Les barres de céréales

Ingrédients pour 12 barres

- 200 g de céréales type muesli (flocons),
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 oeufs
- 1 dl de lait
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amandes
- 70 g de fruits secs
- 50 g de chocolat

Préparation

- Mélangez 200 grammes de céréales type muesli (flocons) avec 2 cuillères à soupe de miel.
- Ajoutez les ingrédients de votre choix : morceaux de fruits secs, pépites de chocolat, graines, épices... Vous pouvez mixer un peu le tout, mais ce n'est pas indispensable.
- Préchauffez le four à 200°.
- Battez les oeufs et versez-les sur les flocons. Ajoutez de la poudre d'amande et un peu de lait pour amalgamer le mélange.
- Sur une plaque farinée, formez des barres épaisses d'environ 2 centimètres en vous aidant du dos de 2 cuillères à soupe. Vous pouvez aussi

utiliser des moules en silicone.

Pour des barres encore plus chocolatées, vous pouvez les recouvrir de chocolat râpé.

Cuisson

Faites cuire un bon $\frac{1}{4}$ d'heure en surveillant attentivement : les barres doivent être juste dorées, mais suffisamment cuites pour être solides. Décollez délicatement à l'aide d'une spatule.

ASTUCE : pour préparer facilement vos pépites de chocolat, utilisez un grand couteau sans dents et une planche à découper. Jouez avec les ingrédients : vous pouvez remplacer une partie du sucre par du miel ; le beurre par de l'huile végétale ; le lait de vache par du lait de soja, d'amande, de riz...