BARRES DE CEREALES POUR 8 PERSONNES

CUISSION 20MN à 175 °

75 gr de flocons d’avoine

25 gr de quinoa

60 gr de fruits secs coupés en petits morceaux (dattes, abricots, raisins, cranberries, figues, pruneaux, etc...) au choix moi j’en mets 3 différents

1 cuillère à café de noix de coco râpée

50 gr de fruits coques amandes, noisettes,pistaches hachés grossièrement au choix (moi j’ai mélangé les 3 )

75 gr de sirop d’agave + miel (75 gr au total mélangés)

30 gr de beurre normal ou de coco

1 cuillère à café de sucre vanillé ou de cannelle

Dans une casserole faites fondre le beurre, le sirop d’agave et miel sucre vanillé.

Dans un bol mélangez : flocons d’avoine + quinoa + fruits secs + fruits coques

ajoutez le mélange liquide et bien mélangez à la spatule

Faire des petits tas ou mettre dans des moules à financier ou petits cakes

faire cuire 20 mn ils doivent dorer sur le dessus.

Passez 15 mn au congel ou 1 heure au frigidaire .

(ma boite de dimanche j’ai doublé cette recette pour faire 48 petites bouchées dans ma plaque de mini cake)