

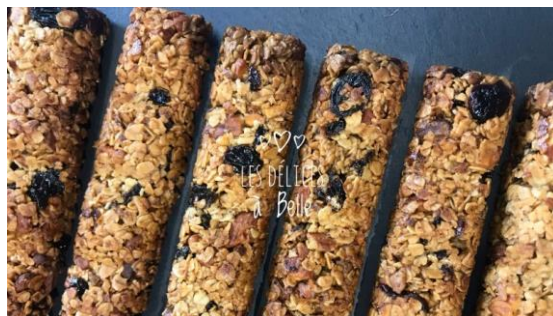
Barres de céréales healthy

Pour 12 Barres

Préparation : 15 min – Cuisson : 18 min

Ingrédients :

- 200g de mélange fruits secs (noix, noisettes, noix de cajou, raisins secs, cranberries, pistaches, ...)
- 70g d'huile de coco ou autre huile neutre
- 70g de miel
- 180g de flocons d'avoine



Ustensiles spécifiques : une casserole, un Tornado ou mixeur, une spatule haute température, une petite spatule coudée, une empreinte de 12 Quattro et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

- Préchauffer le four à 180°C et placer les empreintes Quattro sur la plaque aluminium.
- Mixer les fruits secs grossièrement à l'aide du Tornado.
- Dans la casserole, faire chauffer l'huile et le miel. Bien lisser pour ne pas laisser caraméliser.
- Aux premiers petits bouillons, ajouter les fruits secs et mélanger pendant 1 min sur le feu.
- Eteindre le feu et ajouter les flocons d'avoine tout en mélangeant encore 1 min pour les imprégner des saveurs et du mélange miel/huile.
- Verser dans les empreintes et bien tasser avec la petite spatule coudée.
- Enfourner durant 18 min.
- Sortir du feu et laisser refroidir avant de démouler.
- Conserver dans une boîte hermétique ou sous vide.

Bon appétit !



Moule Quattro

Les délices à belle : www.lesdelicesabelle.fr

Isabelle CHEVRIER

Votre conseillère culinaire Guy Demarle