

## Barre de céréales

goûter plaisir

### Ingrédients pour 8 barres

- 100g de flocon d'avoine (ou autres si vous le souhaitez)
- 60g de fruits secs : abricots, raisins, cranberrys..
- 45g de fruits à coques : d'amande, noisette, noix de cajou...
- 65g de sirop d'agave
- 30g de beurre
- 1 cuillère à café d'épices : cannelle, poudre d'orange, mélange épices pain d'épices....
- 1 cuillère à café de noix de coco rappée

### Préparation 15 minutes / Cuisson 20 minutes

- Préchauffer le four à 170°C
- Dans une casserole faire fondre à feu doux le beurre et le sirop d'agave
- Couper finement les fruits secs et grossièrement les fruits à coques
- Dans un bol mélanger les flocons d'avoine, les fruits secs, et les fruits à coques, les épices et la noix de coco
- Verser le mélange beurre sirop d'agave dans le saladier et mélanger bien
- Mettre dans des minis moules de types financiers ou minis cakes
- Tasser bien
- Enfourner 10 à 20 minutes
- Laisser refroidir au réfrigérateur
- Une fois les barres durcies les retirer du moule et déguster

### Accompagnement

- Cette recette est idéale après une journée de travail ou d'école, ou après une séance de sport

Diétôdélices