

Barres de céréales légères

Ingrédients pour 12 barres:

50 g de riz soufflé non sucré
30 g de flocons d'avoine
20 g de sarrasin soufflé au miel
40 g de corn flakes (non sucrés)
30 g de flocons d'épeautre
30 g de fraises confites
40 g de pépites de chocolat
2 bananes
1 blanc d'oeuf
80 g de sirop d'agave
1/2 cuillère à café de cannelle

Réalisation:

Préchauffer le four à 175°C.

Dans un mixeur, mélanger les bananes, le blanc d'oeuf, et le sirop d'agave.

Dans un saladier mélanger toutes les céréales. Ajouter le mélange bananes et blanc d'oeuf et bien mélanger.

Remplir 12 empreintes à mini cakes ou un grand moule à gâteau de 20x25cm. Bien tasser.

Enfourner pour 15 à 17 minutes pour des empreintes mini cakes ou 20 à 30 minutes pour un grand moule.

Si on utilise un grand moule, laisser refroidir 10 minutes puis découper en rectangles pendant que le muesli est encore chaud, sinon les barres seront difficiles à découper.

Conserver les barres dans une boîte hermétique.