



BARRES DE CEREALES

Ingrédients pour une dizaine de barres :

125 g de margarine
125 g de sucre roux
75 g de sirop d'érable
250 g de flocons d'avoine
40 g de cranberries séchées
40 g de raisins secs
5 abricots secs coupés en 4 et quelques pépites de chocolat

Préparation

Préchauffer le four à 180° (Th 6).

Faites fondre la margarine dans une casserole avec le sucre roux et le sirop d'érable. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine, les fruits secs et bien mélanger à la cuillère de bois.

Tapissez votre plaque de cuisson de papier sulfurisé, puis réglez votre cadre en acier extensible aux dimensions 33 x 20 cm. Versez la préparation dans le cadre puis lissez la avec le dos d'une cuillère. Parsemez de pépites de chocolat.

Enfournez puis cuire pendant 20 minutes.

Laissez refroidir quelques minutes et découpez des bandes afin de former vos barres. Attention : laissez la préparation complètement refroidir avant de démouler

Vous pouvez conserver ces barres dans une boîte en fer pendant plusieurs jours.

Bon appétit !