



BARRES DE CÉRÉALES MAISON

*Nbr de barres (rectangle): environ 20-30
(cela dépend de quelle taille tu les fais)*

Préparation: 15 min

Cuisson: 30-37 min

INGRÉDIENTS:

- 35g Quinoa soufflé croustillant
- 200g Mélange de noix grillées sans graisse, salées
- 200g Mélange de noix et de graines
- 200g Flocons d'avoine complète - gros
- 45g Sucre brun (ou du sucre de coco pour une version plus saine,... ou pas de sucre du tout si tu pense que le sucre contenu dans le miel est suffisant)
- ¼cc Sel
- 40g Huile de coco (ou du beurre pour une version moins saine)
- 2cc Pâte de vanille
- 100g Miel (ou avec du sirop d'agave qui contient moins de sucre)
- Chocolat noir (facultatif)

PRÉPARATION:

- 1) Préchauffer le four à 150°C. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, étaler le mélange de noix et de graines et les flocons d'avoine. Faites dorer au four pendant 10 à 12 minutes (après la cuisson de ces graines, n'éteins pas ton four, tu en auras encore besoin à l'étape 5).
- 2) Dans une casserole, mettre l'huile de coco, le miel, le sel, le sucre brun et la pâte de vanille. Fondre le tout jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que le tout soit homogène.
- 3) Dans un grand bol, mélanger la préparation fondue au miel, le mélange de noix et de graines et les flocons d'avoine dorés, le mélange de noix grillées sans graisse et salées et le quinoa soufflé croustillant.
- 4) Maintenant vient le côté amusant de cette recette! Dispose ce mélange dans des moules en silicone de toutes sortes, comme ci-dessous. Si tu n'en a pas, tu peux étaler le mélange sur toute la surface d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (tu pourras, après cuisson, couper des rectangles ou d'autres formes selon tes envies).
- 5) Cuire le tout à 150°C pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les barres deviennent dorées.
- 6) Une fois les barres cuites et refroidies, tu peux encore – si tu es un(e) gourmand(e) comme moi – faire fondre du chocolat noir et tremper tes barres dedans. Je fais toujours la moitié de la recette avec du chocolat et l'autre moitié sans. Ainsi, je peux choisir chaque jour quelle sorte de barre j'aimerai manger (avec ou sans chocolat). J'adore faire ces petites «glaces» de granola. C'est comme un mini Magnum sain :-)
Garder au réfrigérateur jusqu'à ce que tu les manges toutes.

