

BARRES DE CEREALES

*Version
enrichie*



VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 barre

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
3	11	12	162

INGRÉDIENTS POUR 12 BARRES

- 120g de flocons d'avoine
- 80g de beurre mou
- 2 oeufs
- 50g de sucre
- 80g de pépites de chocolat
- 100g de fruits secs (ici : Cramberries séchées, amandes, raisins secs, graines de courges)

RECETTE – FACILE 15MIN

- Commencer par Mélanger les ingrédients secs (Flocons d'avoine, sucres, chocolat, et fruits secs)
- Rajouter le beurre mou, et les œufs.
- Mélanger.
- Mettre en forme dans des moule ou sur une plaque avec du papier cuisson de la taille et forme souhaitée.
- Mettre au four 10-12 min à 180°C

Laisser refroidir avant de démouler.

MATÉRIEL

Un moule spécial barres
ou du papier de cuisson

