

BARRES DE CEREALES

*Version
équilibrée*



VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 barre

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
1,7	4,6	7	80

INGRÉDIENTS POUR 12 BARRES

- 120g de Flocons d'Avoine
- 50g de beurre mou
- 2 oeufs
- 100g de fruits secs (ici : Raisin secs, bleuets séchés, baies de goji, baies de physalis, cramberries séchées)

RECETTE – FACILE 15MIN

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

Laisser refroidir avant de démouler.

MATÉRIEL

Un moule spécial barres
ou du papier de cuisson

