

Barres de céréales

INGRÉDIENTS

- * 150 grammes de porridge ou flocons ou quinoa
- * 1 càs d'huile d'olive ou huile de coco
- * 1 càs de miel ou sirop d'érable
- * 1 banane bien mûre ou l'équivalent en compote de pommes
- * Noix / fruits secs
- * Option : pépites de chocolat

NOMBRE DE PIÈCES

6

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

USTENSILES NÉCESSAIRES

- * Un saladier
- * Fourchette et cuillère
- * Une balance
- * Un moule pour gâteaux individuels
- * Un four

PRÉPARATION

- * Écraser la banane
 - * Ajouter le miel et l'huile, bien mélanger
 - * Ajouter les flocons (ou ingrédients secs) ainsi que les noix puis bien mélanger
 - * Ensuite répartir la préparation dans un moule à financier et insérer le tout dans le Cake Factory pendant 20 minutes (programme gâteaux individuels)
- Si vous n'avez pas de moule à financier, utilisez un moule à brownie (si il n'est pas en silicone, mettez un papier cuisson). Étaler toute la préparation et enfourner dans un four traditionnel à 180° pendant 20 minutes.
- * Quand c'est prêt, laisser tiédir un peu, couper en barres et laisser à nouveau bien refroidir
- Vous pouvez aussi les préparer de forme ronde comme des biscuits
- Les variations sont nombreuses au niveau des ingrédients secs : j'ai déjà testé avec du porridge, des flocons d'avoine, du quinoa et des vieux weetabix écrasés



MELIMELO
de mel