

INGRÉDIENTS

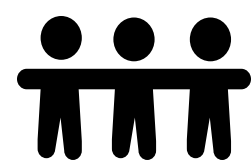
- 150 g de flocons d'avoine
- 70 g d'abricots secs
- 40 g de noisettes
- 50 g de graines de tournesol
- 25 g de graines de courge
- 140 g de miel
- 30 g de sucre de canne



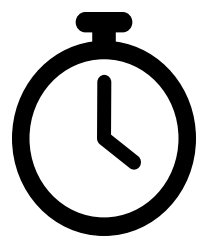
Idéal pour une randonnée ou
avant une séance de sport !



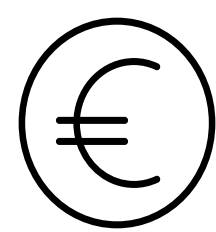
Facile



10 personnes



15 minutes de préparation
15 minutes de cuisson



0,59 €/barre de 50 g avec des ingrédients biologiques
soit 0,25 €/barre de 21 g (poids standard industriel)

PRÉPARATION

1. Concassez les noisettes et coupez les abricots secs en petits morceaux.
2. Dans une grande casserole, versez le miel et le sucre de canne. Faites fondre le tout, puis ajoutez les graines de tournesol, de courge, les noisettes concassées, les abricots secs en morceaux ainsi que les flocons d'avoine.
3. Huilez votre moule. Vous pouvez utiliser un tapis de cuisson réutilisable, et un cadre à pâtisserie. Il est également possible d'utiliser des emportées pièces et de former les barres directement avant la cuisson.
4. Versez la préparation dans le moule et aplatissez bien à l'aide d'un verre dont vous aurez huilé le dessous, ou bien avec vos mains.
5. Faites cuire 15 minutes à 160°C.
6. Démoulez et coupez en 10 barres.
7. Dégustez!

VARIANTES

La recette s'adapte à vos goûts! Remplacez les abricots secs par tout autre fruits secs, et les noisettes et graines par les oléagineux de votre choix. N'hésitez pas à remplacer les flocons d'avoine par des flocons de plusieurs céréales
Pour les gourmands, ajoutez des pépites de chocolat.

CONSERVATION

Les barres se conservent 1 à 2 semaines dans une boîte hermétique.