



Barre de céréales Maison

delphineM



Ingrédients :

- 4 cuillères à café d'huile (au choix)
- 4 cuillères à soupe de miel liquide ou 2 cuillères de sirop de glucose ou un mélange sirop d'érable-miel
- 1 œuf
- 2 grands mugs (grandes tasses) de flocons d'avoine, corn flakes, amandes, cranberries et chocolats.





Préparation de la recette:

Dans un saladier, battre légèrement l'œuf.

Ajouter le glucose (ou le miel) et l'huile, et verser le mélange de céréales par dessus (flocons d'avoine, corn flakes, muesli, ...).

Vous pouvez également utiliser des cranberries, amandes, des pépites de chocolat et/ou des morceaux d'abricots secs, noisettes...

Mélangez le tout, de préférence avec les mains

Si la préparation vous paraît trop gluante, il suffit de rajouter des céréales et si elle est trop sèche, rajoutez du glucose ou du miel.



Versez le tout dans un moule mini cake en silicone, en tassant bien, avec une cuillère.

Enfournez pendant 7 à 8 minutes, à 210°C (thermostat 7).



Vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique pendant 1 mois environ.

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez
vous sur zodiosphere.fr