

## CLquilafait



Vendredi soir pour la vente privée chez ZODIO à Rosny j'ai réalisé des barres de céréales pour le goûter. C'est super facile à faire, super bon et surtout ça permet d'offrir un goûter pas cher et sain aux enfants (et aux grands!!!).

Vendredi soir j'ai proposé une version gourmande des barres de céréales.

Ingrédients pour une douzaine de barres :

75g de beurre fondu

50g de miel

50g de sirop d'érable

50g de noisettes hachées

50g de pépites de chocolat

175g de flocons de 5 céréales ou de muesli si vous préférez.

Je préchauffe le four à 190°.

Dans un cul de poule je mélange les liquides : beurre fondu, miel et sirop d'érable puis j'ajoute les flocons, les noisettes et les pépites de chocolat.

Je mélange et c'est tout!

Je remplis des moules à minis cakes et surtout je tasse bien, c'est qui permettra aux barres de se tenir et non de se transformer en granola, c'est bon aussi mais ce n'est pas le même usage...

J'enfourne pour 20 minutes.

Je les sors du four et surtout je laisse bien refroidir, dans l'idéal préparez-les le soir et démoulez-les le lendemain matin.

Et voilà un goûter rapide, sain et surtout vous pouvez le préparer avec les enfants!

Si vous êtes de grands gourmands vous pouvez une fois vos barres froides les tremper dans du chocolat fondu et laissez-les sécher. C'est encore meilleur mais moins bon pour les hanches...

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur [Zodiosphere.fr](http://Zodiosphere.fr)