



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Barre aux flocons de céréales et méli-mélo gourmand .



Ingrédients pour 8 barres de céréales :

- 100 g de méli-mélo gourmand *
- 125 g de flocons 5 céréales (avoine, blé, orge, seigle, riz)
- 20 g de sucre en poudre
- 4 c.à.s de sirop d'agave
- 8 carreaux de chocolat blanc

- Cuire dans une casserole, le sucre, le sirop d'agave, le chocolat et le méli-mélo mixé
- Lorsque le sucre est dissout, retirer du feu et ajouter les flocons de céréales
- Mélanger bien le tout de façon à ce que les flocons soient complètement enrobés
- Préchauffer le four à 180°C, verser la préparation dans des moules individuels en silicone
- Tasser bien avec le dos d'une cuillère en bois, enfourner 20 minutes à 180°C
- Laisser refroidir complètement avant de démouler

Astuces :

- * Méli-mélo gourmand = cranberries, noix de cajou, noix de pécan, pistache, raisins
- 15 minutes de cuisson donnent une barre croquante, au delà un goût supplémentaire de caramélisé apparaît

