

# La recette des barres de céréales



## Ce qu'il me faut:

- deux poignées d'oléagineux (amandes et noix par exemple)
- deux poignées de fruits secs (abricots secs et raisins secs par exemple)
- 2 cuillères à soupe de noix de coco rapée
- 50g de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de miel
- 50g de flocons d'avoine

## Je prépare mon matériel:

- un couteau de cuisine
- une planche à découper
- un saladier
- un mixeur (si j'en ai un)
- une plaque de pâtisserie ou un moule à tarte
- une casserole



- Je fais fondre doucement le chocolat,
- Je boie grossièrement les oléagineux et les fruits secs,
- J'ajoute la noix de coco râpée,
- J'ajoute le miel dans le chocolat.
- Je mets le mélange broyé dans le chocolat,
- J'ajoute les flocons d'avoine et je remue bien.
- J'étale le mélange sur la plaque ou le moule à tarte.
- Je mets le moule au frais (réfrigérateur 1h).
- Je découpe en barres, je déguste et je conserve le reste dans une boîte de conservation pour le prochain goûter!

Anne-Catherine Le Goff  
Nutrithérapeute

