

Barres de céréales (avoine, noisette, chocolat)

Catégorie : Sans gluten

Ingrédients

- 230g de flocons d'avoine
- 4g de sel
- 15g d'extrait de vanille
- 35g de miel
- 25g d'huile d'olive ou noisette
- 55g de sirop d'érable
- 90g de sirop d'agave
- 100g de noisettes
- 50g de perles croustillantes ou pépites de chocolat

Préparation

1. (une plaque de cuisson et un couteau) et se conservent très bien plusieurs jours !
2. Vous pouvez bien sûr les modifier à votre guise (noix de pécan ou amande à la place des noisettes, le chocolat de votre choix, utiliser l'huile que vous souhaitez...) ou même ajouter des graines (de lin ou de chia par exemple) en diminuant un peu la quantité d'avoine.
3. J'ai utilisé l'extrait de vanille Norohy, les perles croustillantes et le chocolat Jivara de Valrhona : code ILETAITUNGATEAU pour 20% de réduction sur tout le site (affilié).
4. Quand les flocons sont bien enrobés, ajoutez les noisettes grossièrement hachées, puis les perles croustillantes ou les pépites.
5. Etalez le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en forme de rectangle sur une épaisseur de 1,5cm environ, en tassant le plus possible (n'hésitez pas à appuyer avec une grande cuillère ou le dos d'une casserole par exemple).
6. Enfournerez dans le four préchauffé à 180°C pour 10 minutes de cuisson.
7. Sortez la plaque du four et découpez délicatement les barres, en les écartant légèrement les unes des autres (toujours délicatement, au risque de les casser).
8. Enfournerez-les à nouveau à 160°C pendant 20 minutes pour finir la cuisson.
9. Laissez-les refroidir totalement.
10. Ensuite, faites fondre le chocolat doucement (sans dépasser 35°C) ou bien tempérez-le, puis trempez le dessous des barres dedans.
11. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé puis laissez-les cristalliser avant de vous régaler !
12. Les barres se conservent bien plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Recette imprimée depuis www.iletaitungateau.com