

Les barres de céréales maison

Ingrédients :

125 gr de beurre

70 gr de miel

150 gr de farine

90 gr de flocons d'avoine

65 gr de poudre de noix de coco

60 gr de fruits secs

½ cuillère à café de bicarbonate de soude

Cannelle ou huile de sésame selon le goût

Mélanger tous les ingrédients.

Ajouter le bicarbonate de soude dilué dans un peu d'eau tiède.

Préchauffer le four à 160°.

Donner la forme que vous désirez avec un emporte-pièce ou avec une cuillère (épaisseur d'un demi cm).

Cuire 15-20 minutes à 160°.

Bonne dégustation !

