

BARRES DE CÉRÉALES AMANDES, NOISETTES & GAVOTTES

INGRÉDIENTS

- 100g flocons d'avoine
- 28g éclats de Gavottes (crêpes dentelles)
- 25g amandes
- 25g noisettes
- 30g miel liquide
- 20g beurre demi-sel
- 1 c.à s. huile de tournesol



RECETTE

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites fondre le beurre demi-sel.
- Concassez les amandes et les noisettes et faites les torréfier quelques minutes au four.
- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les éclats de Gavottes, les amandes et les noisettes.
- Versez dessus l'huile, le beurre fondu, le miel. Bien mélanger pour enrober toutes les céréales.
- Versez la préparation dans des moules rectangulaires.
- Laissez cuire 15 minutes. Sortez les barres du four, laissez-les refroidir et placez-les 1h au réfrigérateur pour qu'elles durcissent.

BON APPÉTIT !!

