



# BARRAS DE CEREALES

## Ingredientes

*Para 4 personas*

60gr de miel

30gr de mantequilla

120gr muesli

130gr copos de avena

50ml de leche

70gr de perlas de chocolate negro

1 cucharada de semillas de chía

1 cucharada de semillas de lino

## Pasos

- 1.** Mezcla en un bol el muesli y los copos de avena.
- 2.** Hierve la miel y añade la mantequilla. Una vez que la mezcla sea homogénea échala sobre los cereales. Luego vierte la leche y déjalo reposar unos cinco minutos.
- 3.** Añade las perlas de chocolate y luego las semillas de chía y de lino.
- 4.** Vierte toda la mezcla en un molde rectangular sobre el que previamente habrás puesto papel de hornear. A continuación hornéalo durante 30 minutos a 160°C.
- 5.** Corta las barras templadas y déjalas enfriar.