



BARRES DE CÉRÉALES

Ingrédients

Pour 4 personnes

60g miel

30g beurre

120g muesli

130g flocons d'avoine

50ml lait

70g pépites de chocolat noir

1 càs de graines de chia

1 càs de graines de lin

Étapes

- 1.** Dans un bol, mélangez le muesli et les flocons d'avoine.
- 2.** Portez le miel à ébullition puis ajoutez le beurre. Une fois que le mélange est homogène, versez-le sur les céréales. Versez ensuite le lait et laissez reposer pendant 5 minutes.
- 3.** Ajoutez ensuite les pépites de chocolat puis les graines de lin et de chia.
- 4.** Tassez le mélange dans un moule rectangulaire préalablement recouvert de papier sulfurisé, puis enfournez dans un four chaud à 160°C pendant 30 minutes.
- 5.** Coupez les barres tièdes et laissez-les refroidir.