

BARRES DE CEREALES



75g de flocons d'avoine, 25g de quinoa,
60 g de fruits secs (amandes, noisette,
figes, dattes, etc...)



30g de beurre de coco
ou de beurre



75g sirop d'agave
et/ou miel



1 cuillère à café de
sucre vanillé ou de
cannelle

Faire fondre le sirop d'agave, le beurre de coco et le
sucre afin d'obtenir un sirop.

Pendant ce temps, hacher les fruits secs et couper les
dattes en petits morceaux.

Une fois le liquide fondu, mélanger le tout.

Utiliser en emporte-pièce ou étaler la préparation
sur une plaque. Bien tasser.

Faire cuire 20/25 minutes à 175°.

Couper dès la sortie du four et laisser durcir les
barres 5 à 10 minutes au congélateur.

Plus de recettes sur biltagarbi.fr



Communauté de Communes
du **Béarn des Gaves**
terre de partage

