

Barres de céréales chocolat, coco, miel

Ingrédients pour environ 10 barres

- 150 grammes de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de miel
- 30 grammes de beurre de coco
- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 40 grammes de chocolat noir en pépites
- Toutes graines que vous souhaitez (graines de courges, amandes, noisettes, noix...)

Etapes de la préparation

- Préchauffer le four à 200°
- Dans une casserole, faire fondre le beurre de coco avec le miel.
- Hors du feu, ajouter les flocons d'avoine, la noix de coco râpée et les pépites de chocolat. Bien mélanger.
- Dans un moule en silicone carré ou rectangulaire (type plat à brownie), verser la pâte en tassant bien avec le dos d'une cuillère. La pâte doit être bien épaisse et tassée pour qu'elle se tienne à la fin.
- Enfourner pour environ 10 minutes.
- Quelques minutes après la sortie du four, découper la pâte en barres de tailles régulières, mais ne pas encore les démouler.
- Placer la préparation au frigo durant deux heures.
- Démouler les barres et les conserver dans du papier cuisson ou dans une boîte hermétique.