



Barres de céréales goûter



Ingrédients pour 6-8 barres

- 120 g de flocons d'avoine ou muesli non sucré
- 80 g de beurre de cacahuète ou beurre d'amande ou beurre de noisette
- 80 g de chocolat noir
- 1 càs d'huile de coco
- 1 poignée de graines (courge, sésame, lin, amandes, noix ou noisttes)

Instructions

- Mélanger tous les ingrédients sauf le chocolat et l'huile de coco
- Prendre une petite quantité et tasser au fond de mini moules en silicone (type moules à financiers ou petits moules à cake.
- Faire fondre le chocolat et l'huile de coco au bain marie ou au four solaire, puis faire couler sur chaque barre. Lisser.
- Placer au réfrigérateur plusieurs heures
- Démouler délicatement