

Barres de céréales aux figues et pistaches

Pour 9 barres

130g de flocons d'avoine

130g de figues sèche

60g d'huile de noisette

60g de sirop d'érable

30g d'amandes effilées

30g de pistaches non salées

1 poignée de graines de lin

Faites préchauffer le four à 180°C.

Coupez les figues en petits morceaux.

Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine avec les amandes effilées, les pistaches, les graines de lin et les morceaux de figues. Ajoutez le sirop d'érable, mélangez avant d'incorporez l'huile et de mélangez à nouveau.

Quand la masse est homogène, moulez-la dans des moules à financiers ou des moules spéciaux si vous avez, sinon un moule à cakes fera l'affaire, dans ce cas vous découperez les barres après cuisson.

Enfournez à 180C° pendant 25 minutes et laissez refroidir.

Pour gourmandise faites fondre quelques carrés de chocolat noir au micro onde puis à l'aide d'un pinceau badigeonnez les moules de chocolat, replacez les barres dans les moules et attendez que le chocolat durcisse avant de les démouler.