Barres aux flocons d'avoine

Pour 8 barres

4 points par barre

Ingrédients:

- 150 gr de flocons d'avoine
- 100 gr de compote de pommes sans sucre ajouté
- 25 gr de miel
- 50 gr de pépites de chocolat

La recette

- Préchauffer votre four à 180°.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- Répartir cette préparation dans votre moule à barre (le moule lingot cannelé de chez Guy Demarle pour moi).
- Bien tasser la préparation dans vos empreintes à l'aide d'une petite cuillère.
- Enfourner pour 10 minutes.
- Une fois cuites les laisser refroidir dans le moule puis les placer au réfrigérateur pendant au minimum 1 heure.
- Démouler et placer dans une boite hermétique en fer pour la conservation (elles se conservent plusieurs jours sans problème).

La cuisine de Boomy