

Barres de céréales aux amandes et au chocolat



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour environ 10 barres

- 160 g. de flocons de céréales au choix
 - 160 g. de lait végétal
- 30 g. de graines de votre choix (pavot, lin, sésame, courge, tournesol...)
 - 50 g. de poudre d'amande
 - 50 g. de pépites de chocolat
 - 50 g. d'amandes concassées
 - 4 c. à s. de sirop d'érable
 - 2 c. à s. de purée d'amande blanche
 - 4-5 gouttes d'extrait naturel de vanille

La recette de Juliette

- Préchauffer le four à 180° C., th. 6.
- Mélanger les flocons d'avoine et le lait dans un saladier. Laisser reposer 5 minutes.
- Ajouter ensuite la poudre d'amande, les graines, les pépites de chocolat, les noix de pécan, le sirop d'agave, l'extrait de vanille et la purée d'amande. Bien mélanger le tout.
- Tasser le mélange sur 2 cm de hauteur dans un plat carré ou rectangulaire, préalablement recouvert de papier cuisson.
- Enfourner pour 35 minutes, th. 6.
- Sortir du four et découper en barres. Laisser refroidir avant de déguster. Conserver (quelques jours) dans une boîte hermétique.