



Petits gâteaux

Barres de céréales maison



25 min	5 min	20 min	0	402
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation des barres de céréales maison

- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre avec le miel.
- 2 Ajouter le muesli, le quinoa, le riz soufflé et les raisins secs.
- 3 Mélanger pour que tous les ingrédients soient bien enrobés de miel et de beurre.
- 4 Verser dans un moule carré et tasser avec le dos d'une cuillère.
- 5 Mettre au four à 180°C (Th.6) pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les barres prennent une couleur ambrée.
- 6 Laisser refroidir.
- 7 Couper des barres au couteau.

200 g **Muesli aux fruits**
25 g **Riz soufflé**
10 g **Quinoa**
25 g **Raisins secs**
60 g **Miel**
60 g **Beurre**