

# Calendrier de l'Avent

## Barres de céréales maison

(Pour environ 6 grandes barres ou 12 petites)



### Ingrédients

125 gr de mélange à muesli de votre choix (sans sucre ajouté) ou de votre propre mélange (avoine, flocons d'épeautre, graines de courge, sésame, noisettes, amandes, fruits secs, etc., etc.)

40 gr de miel

20 gr de beurre ou d'huile de colza

### Préparation

Préchauffer le four sur 170°C, chaleur tournante

Verser le muesli ou votre mélange dans un bol

Mettre le miel et le beurre dans une casserole et faire chauffer jusqu'à la toute première ébullition. Verser cette préparation sur le muesli. Si vous utilisez de l'huile de colza, l'ajouter simplement à vos flocons avant d'y ajouter le miel chaud. Bien mélanger le tout, pour que tout soit bien enrobé !

Placer dans une petite plaque au four préparée, dans le fond d'un moule à cake chemisé ou dans un moule à petits financiers, bien appuyer pour bien amalgamer le tout et mettre au four pour 15 min. Les barres doivent être légèrement colorées quand vous les sortez.

Attendre qu'elles aient refroidi avant de démouler et de couper si nécessaire. Attention, elles doivent être vraiment bien froides, sinon elles vont se casser en les démoulant ou les coupant !

Régalez-vous et conservez-les quelques jours dans une boîte métallique.

### Version au chocolat, deux options possibles :

Intégrer les pépites de chocolat dans le poids du mélange de céréales et diminuer le miel à 30g

Ou

Tremper une partie des barres froides dans du chocolat fondu, avant de les mettre au frigo pour que le chocolat durcisse.

Sources : [www.lesbatoilles.ch](http://www.lesbatoilles.ch)