

# Barres de céréales



## Il te faut:

- Flocons d'avoine
- Lin
- Graine de tournesol
- Dattes
- Amandes
- Graines de courges
- Sirop d'érable

## Marche à suivre:

- Dans une poêle à feu moyen-élevé, dorer 3 cuillère à soupe de flocons d'avoine 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Ajouter 2 cuillères à soupe de lin et graines de tournesol et graines de courges, 3 cuillères à soupe d'amandes.
- Réduire à feu doux.
- Incorporer le sirop d'érable, puis cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit doré.
- Retirer du feu et étaler sur un papier sulfurisé, puis envelopper de papier sulfurisé, écraser avec une planchette en bois pour bien compacter le tout.
- Laisser refroidir

