



## Barres de céréales maison



### Ingrédients :

150 g de flocons de céréale (avoine, millet, épeautre)  
30 g de purée d'oléagineux (noisettes, amandes, cacahuètes ou autres)  
80 g de compote de pommes sans sucre  
10 cl de sirop d'érable ou agave  
Une cuillère à soupe d'huile de coco  
Des noisettes, noix ou autres graines concassées  
Des raisins secs, ou autres fruits secs  
Pépites de chocolat à votre guise

### Préparation :

Malaxer le tout. Il faut que la préparation soit bien humide.  
Bien tasser dans des moules rectangulaires et mettre au four à chaleur tournante à 120 degrés pendant 40-45 min. Une fois sortis du four, laisser refroidir les barres de céréales quelques heures dans le moule avant de démouler.  
Vous pouvez ensuite les décorer avec du chocolat fondu pour plus de gourmandise.