

Barres de céréales choco-cacahuètes

Ingrédients pour 12 portions

- 150g de flocons d'avoines
- 60g de cacahuètes grillées
- 50g de miel ou sirop d'agave
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuètes
- 90g de compote au choix sans sucre ajouté
- 60g de pépites de chocolat



Préparation

- Préchauffer le four à 170°C chaleur tournante
- Dans un mixeur, déposer les flocons d'avoine et les $\frac{3}{4}$ des cacahuètes
- mixer une première fois pour réduire le tout en petits morceaux puis mettre dans un saladier
- Ajouter le miel, le beurre de cacahuètes, la compote, le reste de cacahuètes et les pépites de chocolat
- Mélanger à la main
- Répartir la préparation dans des moules rectangulaires (ou autre) sur environ 1,5cm de hauteur et bien tasser pour éviter qu'elles ne se cassent
- Enfourner 20 minutes environ (cuisson à surveiller)

*Les barres se
conservent 6 jours dans
une boîte hermétique!*