



## Barres de céréales et fruits secs

### Ingédients pour 10 barres:

- 80 g de flocons d'avoine
- 150 g de fruits secs : abricots, bananes séchées, raisins secs, cranberries
- éventuellement des graines de lin, de courge, de tournesol
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de miel
- 30 g de sucre roux (facultatif pour une version moins sucrée)
- 60 g de beurre (+ un peu pour le moule)
- 70 g de farine + 1/2 cuillère à café de levure chimique (ou prendre de la farine avec levure incorporée)

Préchauffez le four à 180°C. Beurrez et farinez un moule (rectangulaire si vous souhaitez découper ensuite de jolies barres) de 10 x 20 cm environ

Faites chauffer le beurre avec le miel dans une petite casserole à feu moyen. Laissez refroidir.

Coupez les abricots ou les bananes en petits morceaux et mélangez-les avec les petits fruits secs, les graines et la farine dans un saladier afin de désolidariser les morceaux.

Ajoutez le sucre, la levure et les flocons d'avoine. Mélangez bien, avant d'ajouter l'œuf, puis le beurre et le miel. Remuez bien et versez dans le moule préalablement beurré.

Enfournez pour 15 à 20 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et cuite : la lame d'un couteau plantée au centre doit ressortir sèche.

Laissez refroidir 5 min avant de démouler sur une grille. Une fois que votre pavé a complètement refroidi, tranchez-le en parts.

Si vous souhaitez les conserver longtemps entreposez les dans une boîte au frais.

### *Le plus diététique:*

*Index glycémique assez bas si vous n'ajoutez pas de sucre. Avec un produit laitier ces barres constituent un petit déjeuner équilibré ou une collation pour un sportif.*