

Barres Avoine/Oléagineux



30 minutes



80/barre



20 barres environ



Énergétique
Rassasiant

Ingrédients



100g de fruits secs



200g de flocons d'avoine



100g d'amandes



2càs de miel



2 Œufs



20 cl de lait d'avoine

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Beurrer un plat à gratin.
(on peut utiliser des moules à financiers)

Mixer légèrement les amandes et les fruits secs.

Dans un saladier, mélanger les flocons et le lait d'avoine, les amandes, les fruits secs, le miel et les œufs.

Disposer le tout dans le plat à gratin en tassant bien.

Enfourner pour 15 minutes environ.
(bien veiller à ce que les barres ne colorent pas trop au four afin qu'elles restent moelleuses)

Conservation : 1 semaine dans une boîte hermétique.

Astuce : Faire fondre du chocolat noir et l'étaler sur les barres après cuisson mais avant démoulage. Plus qu'à attendre que le chocolat durcisse.