

Barres de céréales

Avoine/Chocolat/Cacahuètes



20 minutes



120/barre



15 barres



Protéines
Fibres

Ingrédients



200 g de flocons d'avoine



80 g d'amandes concassées



100 g de figues séchées



80 ml de lait d'avoine



4 cuillères à soupe de miel



3 œufs



80 g de chocolat noir fondu



40 g d'éclats de cacahuètes

Étapes

Mélanger les flocons d'avoine, les amandes concassées et les figues coupées en petits morceaux.

Ajouter le lait d'avoine, le miel et les œufs, puis mélanger.

Verser le mélange dans un plat à gratin graissé et tasser uniformément.

Enfourner à 180°C pendant 15 minutes.

Faire fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes.

Badigeonner les barres cuites avec le chocolat fondu.

Saupoudrer d'éclats de cacahuètes et réfrigérer pendant 1 heure.

Découper en barres individuelles et déguster !