

# BARRES DE CÉRÉALES AUX FRUITS SECS

**Avertissements** : cette recette s'adresse aux papas qui ne sont pas au régime et qui sont prêts à se dépenser tout le week-end avec leur enfant pour éliminer les calories !!!

## Ingrédients



60 g de miel



30 cl de lait concentré non sucré



150 g de flocons d'avoine



80 g d'amandes entières



60 g de noisettes entières

On peut aussi mettre des graines (tournesol, courges...) ou d'autres fruits secs : baies de Goji, abricots, canneberges... Diminuer alors un peu la quantité d'amandes et de noisettes.

## Préparation

Préchauffer le four à 140°C.

Couper grossièrement les amandes et les noisettes à l'aide d'un couteau.

Mélanger les flocons d'avoine avec les amandes et noisettes concassées,



Dans une casserole, faire chauffer le miel avec le lait concentré non sucré. Verser ce mélange bien chaud dans le saladier. Mélanger.

Répartir le contenu du saladier dans des moules à barres de céréales (ou un plat chemisé de papier sulfurisé).



Enfourner pour environ 50 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée mais pas trop caramélisée.

Laisser refroidir avant de déguster.

