

Barres de céréales aux smarties®



Voici pour aujourd'hui mes premières barres de céréales ! Depuis le temps que je devais en faire enfin les voilà ! Pour une première j'ai opté pour de délicieuses barres de céréales aux smarties® tirées du livre "Le grand livre des marques cultes", pour une première je vous dis pas la gourmandise ! Ces barres sont très simples à réaliser, rapide et vraiment très bonnes ! Parfaites pour les petits en-cas ou pour le petit déjeuner !

Pour 4 barres

Ingrédients:

50g de smarties®

60g de flocons d'avoine

20g de graines de sésame

60g de noix de pécan

10g de sucre

100g de miel

20g de beurre

1 pincée de sel

Préparation:

Préchauffez le four à 190°C.

Hachez très grossièrement les smarties® et les noix de pécan.

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les graines de sésame, les noix de pécan hachés et enfin les smarties®.

Dans une casserole, faites cuire à feu doux le sucre avec 1c. à café d'eau. Lorsque le mélange commence à se colorer, ajoutez le beurre et le miel.

Ajoutez le mélange liquide aux céréales et remuez bien avec une cuillère en bois.

Versez la préparation dans un moule carré préalablement recouvert de papier sulfurisé, tassez rapidement. Enfourez et faites cuire pendant 20min.

A la sortie du four, laissez refroidir avant de démouler et de découper en barres.