

Barres de céréales aux abricots et chocolat de Chantal

125 gr de flocons d'avoine

50 gr de beurre

1 cuil. à soupe de sucre en poudre

2 cuil. à soupe de miel

50 gr de chocolat blanc ou noir ou pralinoise

6 abricots secs



Dans un bol, faire fondre au micro-ondes le beurre et le miel. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine avec le chocolat haché en morceaux et les abricots secs coupés en petits dés. Versez ensuite dans le saladier le mélange beurre-miel, puis le sucre en poudre. Mélangez bien.

Répartissez la préparation dans des moules à empreintes rectangulaires et faites cuire au four préchauffez 170° (th. 5-6) pendant 20 min. Laissez refroidir dans les moules avant de démouler.

Vous pouvez remplacer les abricots par d'autres fruits secs, tels que des pruneaux des figues des fraises, Cranberry, etc.