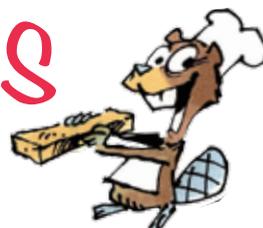




Barres tendres



Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de riz soufflé (de type Rice Krispies)
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco râpée
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes tranchées
- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées hachées finement
- 60 ml (1/4 de tasse) de graines de lin moulues
- 2 œufs
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile végétale
- 60 ml (1/4 de tasse) de miel



Étapes de la préparation



1 Dans un grand bol, mélange le riz soufflé, l'avoine, la noix de coco, les amandes, les canneberges et les graines de lin.



2 Dans un autre bol, bats les œufs à la fourchette. Incorpore l'huile et le miel. Puis verse les ingrédients secs dans les ingrédients liquides et mélange bien.



3 Transvide le mélange dans un plat carré allant au four d'environ 22,5 cm (9 pouces) de côté. Presse fermement à l'aide d'une spatule ou d'une fourchette.

4 Cuire au four 20 minutes à 180 °C (350 °F), ou jusqu'à ce que les céréales soient dorées. Laisse refroidir avant de tailler en barres. Conserve tes barres tendres dans un contenant hermétique.