

Recette : **BARRES DE CÉRÉALES AUX CRANBERRIES ET AUX GRAINES DE COURGE !**

Petits déjeuners



La Cuisine des Campagnards !

BARRES DE CÉRÉALES AUX CRANBERRIES ET AUX GRAINES DE COURGE !

INGRÉDIENTS

65 grammes de miel
65 grammes de quinoa soufflés
80 grammes de cranberries séchées
35 grammes de beurre demi-sel
30 grammes de sucre en poudre
3 cuillères à soupe de graines de courge

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre, le sucre et le miel.
2. Dans un saladier, mélanger le quinoa soufflé avec les graines de courge et les cranberries.
3. Verser le contenu de la casserole dans le saladier.
4. Mélanger.
5. Étaler la préparation dans un moule plat recouvert de papier sulfurisé (épaisseur de 1,5 centimètre).

Un Conseil ?

Découper vos barres de céréales lorsque la préparation est tiède ; sinon ça va être difficile. Elles se conservent une bonne semaine dans une boîte hermétique en métal.



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes



C'est à vous de jouer !

**Environ 25 minutes
160°C**

N'oublier pas de préchauffer votre four !