

# **BARRES DE CEREALES AU CHOCOLAT**

## **INGREDIENTS AVEC INDEX GLYCEMIQUE :**

**Tous les produits utilisés pour cette recette sont  
Certifiés *AB* et achetés dans les magasins *NATUREO*.**

- **200 grammes de mélange de flocons d'avoine  
ou de seigle.**
- **Sachet Muesli ( figues + pruneaux +  
amandes ) *IN.GL 50***
- **Sachet Muesli ( raisins + noisettes + abricots )  
*IN.GL 50***
- **Sachet « « ( raisins + pommes + noisettes )  
*IN.GL 50* Etc ... suivant les goûts de  
chacun.**
- **30 grammes de raisin sec *IN.GL 65***
- **30 grammes de canneberge *IN.GL 65***
- **4 cuillères à soupe de chocolat noir en pépites  
*IN.GL 20***
- **ou**
- **3 carrés de chocolat Lindt 85% noir puissant  
que vous devez râper *IN.GL 10***
- **150 grammes de compote de pommes sans  
sucre ajouté *IN.GL 35***  
**Ou autre parfum suivant les goûts de chacun.**
- **4 cuillères à soupe de miel *IN.GL 60***
- **ou**
- **4 cuillères à soupe de sirop d'Agave *IN.GL 15***

## **PREPARATION :**

**Allumer le four thermostat 6 - 7 et le laisser préchauffer.**

**Mélanger la compote avec les flocons ainsi que le sirop d'agave ou le miel, puis verser l'ensemble des ingrédients de manière à réaliser un mélange homogène.**

**Ensuite répartir dans un moule en silicone en tassant bien chaque compartiment de votre moule, avec le dos d'une fourchette.**

**Laisser au four pendant 15 à 20 minutes.**

**Lorsque que la préparation est refroidie, sortir les barres du moule.**

**Les conserver dans du papier cuisson ou dans des boîtes hermétiques.**

**Vous pouvez les conserver au minimum 6 jours voire plus.**

**Voilà pour cette première recette de barres aux céréales, rapide et simple à réaliser.**