



Autre

Bâtons de flocons d'avoine

Pour 8 personnes.

Ingrédients

90 grammes de farine d'avoine
40 grammes de mix de noix (de céréales ou de graines au choix)
40 grammes de fruits secs (raisins, canneberges ou abricots)
75 millilitres de miel
60 grammes de beurre d'arachide

Méthode de préparation

Chauffez le miel et le beurre d'arachide à feu doux. Hachez grossièrement les noix et les fruits.

Ajoutez les flocons d'avoine, les noix et les fruits et mélangez bien le tout.

Recouvrez un moule de cuisson avec du papier sulfurisé et mettez-y le mélange. Aplatissez avec le côté bombé d'une cuillère. Faites durcir 2 heures au frigo. Coupez ensuite en bâtons.

