

De l'énergie en barres !

Pour une trentaine de petites barres de céréales :

- 90 g de golden syrup ou de sirop de sucre roux
- 100 g de purée de noix de cajou
- 40 g de purée d'amande
- 50 ml d'huile neutre (tournesol par exemple)
- 150 g de flocons d'avoine
- 15 g de farine
- 70 g de sucre roux en poudre
- 35 g de noix de coco râpée
- 1/2 c.c. de cannelle
- les graines d'une gousse de cardamome, réduites en poudre, si vous aimez ça
- 70 g de graines de votre choix : sésame, tournesol, pavot, lin...
- 40 g de fruits secs concassés : amandes, noix, noisettes, raisins secs, abricots...

Huilez un moule carré ou rectangulaire et préchauffez le four à 170°C. Dans une casserole, faites chauffer doucement le golden syrup (ou le sirop de sucre), avec les purées de noix de cajou et d'amande. Retirez du feu, ajoutez l'huile et mélangez bien.

Dans un saladier, mélangez tous les autres ingrédients. Faites un puits au centre et ajoutez le mélange de la casserole. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à obtenir quelque chose de la consistance d'un crumble. Tassez ce mélange dans le moule, en le répartissant bien. Faites cuire environ 20 à 25 min à 170°C, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Sortez du four et laissez complètement refroidir avant de découper vos barres de céréales. C'est prêt !

