

Barre céréales aux TAGADA

Temps de préparation : 5 minutes.

Temps de cuisson : 30 minutes.

Pour 8 barres:

- 170 g de flocons d'avoine
- 15 g de riz soufflé
- 20 g de copeaux de noix de coco
- 30 g d'amandes concassées
- 15 g de graines de courgette
- 6 TAGADAS coupées en morceaux
- 4 cuillerées à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable
- 150 g de lait concentré
- huile de pépins de raisin

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 160 °C.

Huiler une grande feuille de papier cuisson et tapisser un moule de 20 x 20 cm.

Mettre dans un grand bol l'avoine, le riz soufflé, la noix de coco, les amandes, les graines de courgettes, les TAGADAS, le miel, le sirop d'érable et le lait concentré. Bien mélanger.

Verser le mélange dans le moule et en tapisser le fond du moule. Il faut que le mélange soit compact et d'une épaisseur de 2.5 cm environ.

Enfourner pendant environ 30 minutes et laisser refroidir avant de découper des petites barres. Conserver maximum 1 semaine dans une boîte hermétique.