

# Barre de céréales chocolatée "La Gourmande"

## Recette pour 4

### Description

Rapide, facile, à manger avec modération, idéal pour la boîte à lunch et pour réaliser avec les enfants.

### L'astuce du chef

Attention à la température à la sortie du réfrigérateur, si le mix est trop froid, vous risquez de briser la masse avec le couteau.

Le choix de fruits secs qui entre dans la recette peut être varié.

### Ingrédients

#### Barres de céréales

- 100 Gr Flocons d'avoine
- 25 Gr Graines de tournesol
- 25 Gr Graines de lin
- 25 Gr Amandes en bâtonnets
- 15 Gr Noix de pécan
- 15 Gr Pistaches
- 25 Gr Miel
- 25 Gr Cassonade
- 15 Gr Canneberges séchées
- 25 Gr Abricots séchés
- 200 Gr Chocolat dulcey

### Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **360 F°**
- Temps de repos **20 mins**

#### Réalisation des barres

Sur votre planche à découper à l'aide du couteau de chef, hachez les pécanes et les pistaches. Émincez finement les abricots.

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les graines de tournesol, les graines de lin, les amandes, les noix de pécan et les pistaches, mélangez.

Ajoutez ensuite le miel et la cassonade, bien mélangez à nouveau. Étalez le mix sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier cuisson ou silpat, assurez-vous d'une belle uniformisation.

Placez la plaque dans le four à 180°C (360°C) pour 10 minutes.

Laisser ensuite refroidir, puis versez à nouveau dans le bol, ajoutez-y les abricots séchés et les canneberges séchées, versez dessus le chocolat fondu, bien mélanger.

Versez le mix dans le cadre ou moules prévu à cet effet. laissez figer au frigo durant 20 minutes.  
Laissez les barres prendre la température ambiante si vous souhaitez les couper, cela vous facilitera le travail.

**Bon appétit!**