

Barres de céréales au citron

Hello les gourmands,

Aujourd'hui, nous vous proposons une recette de barres de céréales, pour le plus grand plaisir des enfants. Des barres croquantes agrémentées de savoureux morceaux de citrons confits. Une collation pleine d'énergie, facile à glisser dans les sacs à dos. :-)

C'est parti pour préparer des barres de céréales aux citrons confits!

Pour réaliser **16 barres**, il vous faudra :

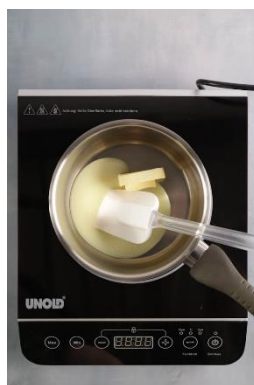
- 70gr d'écorces de citron confites
- 30gr de beurre
- 75gr de lait condensé sucré
- 30gr de noisettes d'avoine (Smacks non sucrés)
- 30gr de quinoa soufflé caramélisé
- 30gr de flocons d'avoine
- 30gr d'amandes en bâtonnets



C'est parti pour la recette!

Tout d'abord, coupez **70gr d'écorces de citron confites** en petits cubes, puis réservez-les.

Dans une casserole, faites chauffer **30gr de beurre** et **75gr de lait condensé sucré**. Retirez ensuite la casserole du feu.



Dans un bol, versez **30gr de noisettes d'avoine** (Smacks non sucrés), **30gr de quinoa soufflé caramélisé** et **30gr de flocons d'avoine**.

Ajoutez enfin **30gr d'amandes en bâtonnets** ainsi que les écorces de citron confites coupées en début de recette, puis mélangez le tout.



Préchauffez votre four à 160°C, chaleur tournante. Versez ensuite le mélange beurre/lait condensé sur les céréales. Mélangez à l'aide d'une maryse afin de bien les enrober.

Munissez-vous de **2 moules en silicone "My Snack"**. Pour cette recette j'ai choisi d'en utiliser deux afin de gagner du temps. Cependant, si vous n'en avez qu'un, c'est tout à fait possible, vous devrez simplement procéder en deux cuissons.

Répartissez la masse dans les cavités, puis, à l'aide d'une fourchette, **tassez bien vos barres**. Cette étape est très importante, elle garantit une bonne tenue au moment du démoulage.



Glissez vos moules sur une plaque perforée et enfournez le tout **pendant 15 minutes au milieu du four préchauffé**. Une fois les barres cuites, laissez-les **refroidir environ 10 minutes**. N'essayez pas de les démouler tant qu'elles sont chaudes, car elles risqueraient de se casser.

Et voilà le résultat : des barres de céréales aux citrons confits, une recette ultra facile et rapide à réaliser. :-) Elles se conserveront durant **1 semaine** dans une boîte bien fermée.

J'espère que cette recette vous plaira. :-) Je vous souhaite un bon dimanche les gourmands.

Sophie

