

## **Barres à déjeuner sans cuisson (et super soutenantes!)**

RECETTES - COLLATIONS - DÉJEUNERS-BRUNCHS - RENTRÉE SCOLAIRE



NOMBRE DE PORTION : 9

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-17 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

### **Ingrédients**

---

- 1/3 tasse de miel
- 1 c. à table de cassonade
- 1 c. à thé de vanille
- 1/3 tasse de beurre d'arachide
- 1/4 tasse de compote de pomme
- 3 tasses de céréales mélange de noix genre Great Grains
- 3/4 tasse de flocons d'avoine (gruau)
- 1/3 tasse de canneberges séchées
- 1/2 tasse de framboises surgelées (ou fraîches)

### **Préparation**

---

1. Recouvrir un moule 8X8 de papier parchemin ou de pellicule de plastique et vaporiser de PAM ou de beurre.
2. Dans une petite casserole, à feu doux, mélanger le miel et la cassonade. Mélanger jusqu'à ce que la cassonade soit complètement dissoute. Ajouter le beurre d'arachide, la compote de pomme et la vanille. Brasser jusqu'à ce soit bien mélangé.
3. Dans un grand bol, écraser les céréales avec vos mains. Ne pas trop les écraser. On ne veut pas que ce soit trop fin. On veut que ce soit de plus petits morceaux. Ajouter le gruau et les canneberges séchées.
4. Ajouter le mélange de beurre d'arachides aux céréales. Bien mélanger puis ajouter les framboises.

5. Verser le mélange dans le moule et presser fermement le mélange dans le moule avec vos mains.
6. Mettre au frigo. Les barres à déjeuner seront prêtes dans une trentaine de minutes. Conserver au frigo.