

**Temps de cuisson :** 35-40 minutes

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Degré de difficulté :** facile

**Portion :** 9 barres



## Barres à déjeuner santé

---

### Ingrédients :

- 1 ½ tasse de lait
- 2 œufs
- ¼ tasse de beurre, fondu
- ½ tasse de sirop d'érable
- 1 c. thé de cannelle
- 1 c. thé de poudre à pâte
- 1 ½ c. thé [d'extrait de vanille pur PC](#)
- 1 c. table de graines de caméline
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de [mélange de 4 petits fruits surgelé PC](#), décongelé et égoutté
- ½ tasse de [mélange de noix 50 % de cajous avec sel de mer PC](#), concassé
- 3 tasses de flocons d'avoine

### Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
3. Déposer le tout dans un plat allant au four de 9 pouces par 9 pouces.
4. Cuire pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit cuit.
5. Laisser refroidir pendant 5 à 10 minutes avant de démouler.
6. Couper en 9 parties.
7. Conserver au réfrigérateur.