

## BARRE AUX CÉRÉALES



*Temps de préparation: 10mn - Temps de cuisson: 30mn - Nombre de portions: 10*

### Ingrédients:

- 120g Beurre doux
- 50g Sucre doux
- 60g Miel épais
- 150g Abricots sec dénoyautés
- 250g Flocons d'avoine

### Préparation:

- Préchauffer le four à 180°. Placer une feuille de cuisson sur une plaque de cuisson
  - Mettre le beurre, le sucre et le miel dans le bol, puis cuire 5 min / 60° / vitesse 2.
  - Découper les abricots secs en tout petits dès.
  - Ajouter les au bol puis mélanger 10 sec / sens inverse / vitesse 2.
  - Ajouter les flocons d'avoine et mélanger 20 se c/ sens inverse / vitesse 2.
- Transvaser sur la plaque de cuisson, former un restant avec la préparation et la tasser à l'aide du dos d'une cuillère.
- Enfourner et cuire 15 minutes jusqu'à obtention d'une légère coloration. Laisser refroidir avant de découper les barres.