

Barre de muesli fait maison

Temps de préparation: 35 min. · Niveau de difficulté: facile · végétarien

Portions

Ingrédients pour 12-16 pièces.

Ingrédients

200 g Flocons d'avoine (pas trop fins)
80 g Fruits secs (abricots, canneberges, raisins secs)
170 g Noix (amandes décortiquées, noix de macadamia)
50 g Beurre
100 g Sucre brun
2 c.à.s. Confiture de figues
1 pièce Jus d'un demi-citron

Préparation

Mettez le sucre, le beurre et le jus de citron dans une casserole et portez à ébullition.

Laissez le sirop obtenu bouillir pendant encore 2 ou 3 minutes, puis incorporez la confiture et retirez la casserole de la cuisinière.

Hachez les noix et les fruits secs et ajoutez-les au mélange, puis incorporez les flocons d'avoine.

Tapissez un plat de cuisson ou un moule à pain de papier sulfurisé, versez-y le mélange, pressez bien le mélange avec un deuxième morceau de papier sulfurisé et retirez-le à nouveau.

Faites cuire au four à 150° pendant environ 15-20 minutes.

Retirez du four, retournez-le et coupez le mélange encore chaud en barres avec un couteau, appuyez un peu plus sur les bords coupés. Laissez refroidir.

Les barres peuvent ensuite être conservées pendant environ 14 jours dans une boîte fermée, dans un endroit frais.