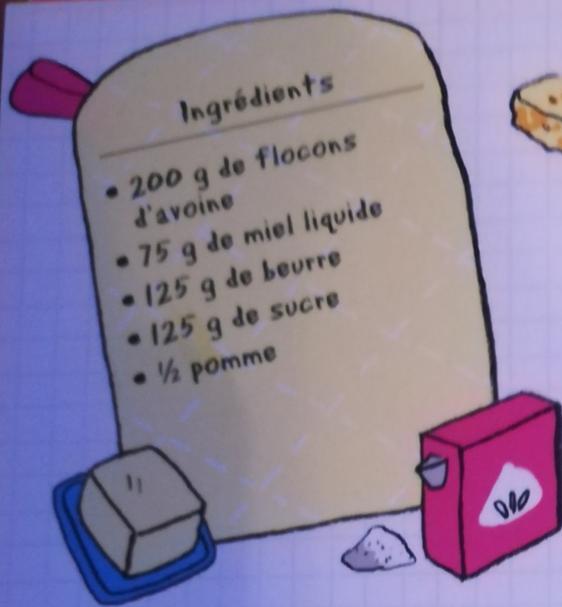




*Barre de céréales aux pommes  
Recette proposée par Chloé (Cm1)*



### Ingredients

- 200 g de flocons d'avoine
- 75 g de miel liquide
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- ½ pomme



## Barres de céréales aux pommes



Pour une quinzaine de barres de céréales

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

1 Préchauffe le four à 180 °C (thermostat 6).



2 Dans une casserole, fais fondre le beurre et le sucre à feu doux. Ajoute le miel et mélange avec une cuillère en bois.



3 Dans un saladier, verse les flocons d'avoine. Ajoutes-y le mélange beurre-sucre-miel et remue bien le tout.

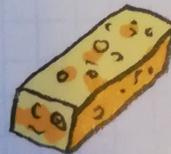


4 Épluche la pomme, et coupes-en la moitié en petits morceaux. Rajoute-les à la préparation et mélange de nouveau.

5 Verse la préparation dans un moule carré recouvert de papier sulfurisé. Tasse la pâte avec la cuillère pour qu'elle soit d'une épaisseur d'environ 1 centimètre.

6 Avec l'aide d'un adulte, mets le plat au four et laisse cuire pendant 30 minutes.

7 Sors le plat du four et laisse refroidir quelques minutes. Avec un couteau, découpe des barres de forme allongée. Attends qu'elles aient complètement refroidi avant de les démouler. Tu peux conserver environ une semaine dans une boîte hermétique.



*Variante :*  
Tu peux préparer tes barres de céréales avec toutes sortes de fruits secs ou des pépites de chocolat.



