

Barres de céréales cacahuètes et miel



Saison

Toute l'année



Difficulté

Facile



Temps

15 min



Congélation

30 min



Ce qu'il vous faut (pour 8 barres ou 16 balls)

40g raisins secs

45g de flocons d'avoine

25g de et la noix de coco.

15g de graines de lin

70g de cacahuètes grillées non salées

40-60 mL de miel selon la consistance

Extrait de vanille

A faire

Préparer un moule recouvert de papier sulfurisé.

Mixer les graines de lin, les flocons d'avoine. Mettre dans un saladier.

Ajouter au mélange mixé le miel, la vanille et les cacahuètes.

Incorporer les raisins secs.

Pour des barres de céréales

Étalez la préparation sur la feuille de papier sulfurisé et placez au congélateur 30 min.

Démoulez et découpez 8 barres. Se conservent au réfrigérateur.

Pour des balls

Prenez l'équivalent d'une cuillère à soupe de préparation entre vos mains et former une boule que vous disposerez ensuite sur une assiette.



- Variante-

Changez les graines, les noix, les épices...Ajoutez du chocolat en pépites... Vous pouvez les enrober de noix de coco râpée, de graines de pavot, sésame...

**Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr**

**UNIVERSITÉ
LUMIÈRE
LYON 2**