



## Barres de céréales aux flocons d'avoine et chocolat noir

16/10/2019 à 16h09

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 6 personne(s)

### Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
- 55 g de sucre roux
- 50 g de beurre en petit morceaux
- 40 g de fruits secs en petits morceaux (abricots secs, cranberries séchés, raisins secs...)
- 40 g d'un mélange multicéréales
- 2 cuillères à soupe de pépites de chocolat noir
- 1 cuillère à café de miel

### Préparation :

- Préchauffez le four à 160°C;
- Dans une casserole, déposez le beurre, le sucre et le miel puis faites chauffer le tout à feu doux en remuant jusqu'à dissolution complète du sucre. Dans un saladier, versez les flocons d'avoine, le mélange multi-céréales, les pépites de chocolat et les fruits secs coupés en dés;
- Incorporez la préparation précédente au mélange et remuez délicatement l'ensemble. Etalez la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson en lissant bien la surface avec une spatule. Enfournez pendant 30 minutes;
- Ensuite, découpez la préparation en parts égales et laissez refroidir à température ambiante. Conservez les barres dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.