

## Les barres de céréales de Yannick



Ingrédients pour 10 à 12 barres :

- 1 boîte de lait concentré sucré (397 grammes)
- 250 g de flocons d'avoine
- 100 g d'abricots secs hachés
- 150 g de raisins secs
- 50 g de cranberries séchées

- 1- Préchauffer le four à 180° (th 6) et tapisser de papier sulfurisé un plat.
- 2- Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier puis les étaler sur le papier sulfurisé dans le plat.
- 3- Verser le lait concentré sucré sur toute la surface et bien tasser mais ne pas mélanger.  
Les ingrédients doivent être bien couverts par le lait concentré sucré.
- 4- Mettre au four et laisser cuire pendant 30 mn.
- 5- A la sortie du four, laisser refroidir avant de découper en petites barres.

Conseil : On peut aussi utiliser des flocons de blé, d'orge ou de seigle, des pétales de maïs, des graines de tournesol ou de lin, de la pomme, de la poire, des fraises ou des framboises séchées, des pruneaux...