

## Barres de céréales au chocolat

### Ingrédients:

- 30gr de graines de tournesol
- 80gr de flocons d'avoine
- 80gr céréales soufflées (ex : Pops & Flakes Bio Coop)
- 80gr de pépites de chocolat
- 50gr de beurre
- 120gr de lait condensé sucré



Pour commencer mélangez les graines de tournesol, les flocons d'avoines et les céréales soufflées dans un bol.



Une fois les ingrédients bien mélangés, versez le beurre et le lait condensé sucré dans une casserole et portez ces deux ingrédients à ébullition. Puis versez le liquide dans vos céréales et mélangez à la cuillère.



Une fois le mélange légèrement refroidi, ajoutez la moitié de pépite de chocolat. J'ai utilisé les pépites de chocolat au lait, des petites pépites qui résiste à la cuisson. C'est super pratique!



Remplissez ensuite les cavités de vos 2 moules. Une recette rempli pile un moule financier et un moule à mini bûche. Si vous n'avez qu'un moule, faites 2 cuissons. Le mélange peut attendre sans soucis.

Versez ensuite le reste des pépites de chocolats sur le dessus des barres de céréales et tasser avec une fourchette.



Enfournez vos barres de céréales **20 minutes** dans votre four préchauffé à **160°C** (chaleur tournante).

Une fois les 20 minutes passées, laissez refroidir sur une grille. Ne démoulez pas de suite! Les barres de céréales se casseraient. Attendez que vos barres de céréales aient refroidis.

Cachez les rapidement! Car je peux vous le garantir, vos enfants vont adorer! Les miennes n'ont pas tenu plus de deux jours... Et ma fille m'a carrément dit: Maman la prochaine fois double la recette! Non mais des affamés!

### **ASTUCES:**

- Si vous n'avez pas de moule étaler le mélange sur une plaque et tasser avec une fourchette. Une fois sortie du four, découper des rectangles et laissez refroidir complètement avant de les sortir de la plaque.
- Vous pouvez sans soucis diminuer la quantité de pépites de chocolats de moitié si vous souhaitez faire des barres de céréales plus légères.
- Vous pouvez aussi sans soucis utiliser des pépites de chocolat noir ou blanches selon vos goûts.
- Pareil pour les céréales soufflées. Il en existe pleins de sortes différentes! Faites vous plaisir!

