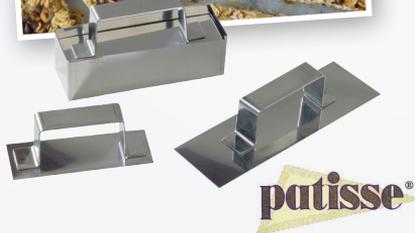


Barres de Céréales Maison

Cuisiner
Décorer
Offrir

Ingrédients

50 grammes de beurre
20 grammes de miel
Zeste d'une orange
4 càs de lait concentré
10 grammes de graines de pavot
(**20 grammes** de fruits secs)
150 grammes de flocons d'avoine



Préparation

Dans un cul de poule, déposez le **beurre** et le **miel**. Faites fondre au bain marie.

Ajoutez le zeste d'une **orange**, le **lait concentré** (sucré ou non, au choix), les **graines de pavot** (ou les **fruits secs**) et les **flocons d'avoine** tout en mélangeant.

Déposez vos préparations dans des petits emporte-pièces rectangulaires (dit nonnette) en tassant au maximum.

Laissez reposer 2 heures à température ambiante. Enfouez 8-10 minutes à 180°C.

Bon appétit et bonne rentrée pleine d'énergie à vos enfants.

*Testée et
Approuvée !*



Joseph
design.be

chaussée de Charleroi 1
Thorembais-les-Béguines
info@josephdesign.be
Téléphone : 010 247 287

