

# BARRES DE CÉRÉALES MAISON



ingrédients :

- 200 g de céréales type **Jordans spécial muesli** (30% fruits et noix)
- 30 g de beurre  $\frac{1}{2}$  sel
- 75 g de miel **ou** 65 g de cassonade + 10 g eau

préparation :

- faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole
- y ajouter les autres ingrédients
- bien mélanger à feu moyen
- étaler la préparation au centre d'une grande feuille de papier sulfurisé, sur un plan de travail
- bien tasser, avec une spatule en bois, en formant un carré ou un rectangle d'environ 1 cm d'épaisseur
- replier le papier sulfurisé ; poser par dessus une plaque de cuisson et un poids de 2 kg minimum
- laisser refroidir et « prendre » pendant 24 h
- déballer la préparation et la mettre telle quelle au frais 2-3 jours, afin que qu'elle se dessèche un peu
- découper en barres, les emballer individuellement et les conserver au réfrigérateur