



BARRES GRANOLA

INGRÉDIENTS :

- 160 g de pacanes hachées
- 130 g de flocons d'avoine
- 80 g de beurre
- 175 g de miel
- 1 cuillerée à café de cannelle
- 50 g de cornflakes
- 30 g de céréale de riz soufflé
- 100 g de raisins secs ou de sultanines

PRÉPARATION :

1. Faites griller les pacanes dans la poêle anti-adhésive jusqu'à ce qu'elles soient odorantes et mettez-les dans un grand saladier. Dans la même poêle, faites griller les flocons d'avoine pendant 1 à 2 minutes. Transférez-les dans le saladier avec les pacanes.
2. Dans la casserole de 2 litres, faites chauffer à feu doux le beurre, le miel et la cannelle jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Mélangez et transférez le tout dans le saladier avec les pacanes et les flocons d'avoine. Ajoutez les cornflakes, le riz soufflé et les raisins secs ou les sultanines. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Transférez le mélange sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé et pressez légèrement pour former un rectangle.
4. Laissez le mélange refroidir à température ambiante jusqu'à ce qu'il soit ferme, puis coupez-le en barres.