

Barre de céréales

Encore une recette simple :

Base :

- Flocons d'avoine ou Muesli
- Beurre de cacahuète
- Miel

Optionnel :

purée de dattes , nutella, kwatta

goji berries , chia seed

noix de pécan, noisettes, etc

1 cuillère de yaourt



Mélanger le tout pour obtenir une pâte homogène puis étaler sur une plaque/papier sulfurisé.
Passer au four très chaud pendant 10 minutes

