



Barres tendres à l'érable

Catégorie: Divers

Description:

Donne 8 portions

Ingrédients:

250 ml (1 tasse) de graines de sésame

125 ml (1/2 tasse) de graines de tournesol

125 ml (1/2 tasse) de raisins secs

125 ml (1/2 tasse) d'abricots séchés, coupés en dés

250 ml (1 tasse) de céréales de riz croustillant

80 ml (1/3 tasse) de beurre d'érable

1 oeuf battu

Instructions:

Mélanger les ingrédients secs dans un bol.

Faire fondre le beurre d'érable dans une casserole de grandeur moyenne.

Verser le mélange sec sur le beurre d'érable dans la casserole.

Bien brasser pour répandre le beurre d'érable uniformément dans le mélange.

Battre l'oeuf dans un petit bol.

Le réchauffer en ajoutant un peu du mélange de graines et de fruits secs encore chaud.

Verser l'oeuf dans la casserole en brassant. Bien mélanger.

Étendre le mélange dans un plat en pyrex de 20 X 20 cm (8 X 8 po) enduit de beurre ou de margarine.

Bien presser.

Mettre au four à 180° C (350° F) et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

Laisser refroidir.

Si désiré, tailler les barres et les envelopper dans du papier cellophane.