

Barres santé gruau, pommes et sirop d'érable

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portion: 8

Ingrédients:

- 3 tasse de gruau minute
- 1 tasse de farine de blé
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de cannelle
- 3/4 de tasse de chocolat noir ou raisins ou amandes
- 1/3 de tasse de compote de pommes
- 1/3 de tasse d'eau
- 1 tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé de vanille

1. Mélanger les ingrédients secs ensemble, ajouter le chocolat ou les raisins.
2. Mélanger au fouet les ingrédients liquides ensemble.
3. Incorporer le liquide au premier mélange, bien mélanger, étendre sur une plaque enduite d'anti adhésif.
4. Cuire au four à 350° F 15 à 20 minutes.

Tous droits réservés

