



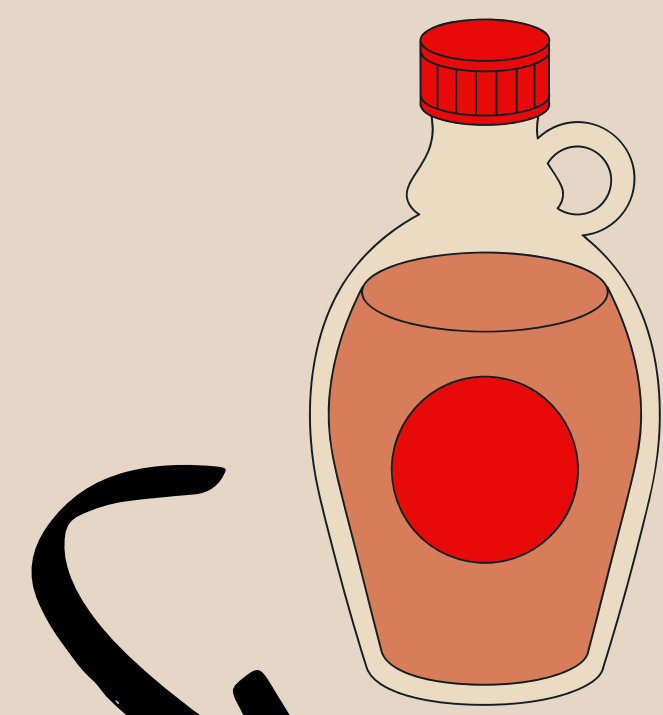
Mélanger le beurre de cacahuète et la compote, ajouter le miel.

Verser les flocons d'avoine et les oléagineux.

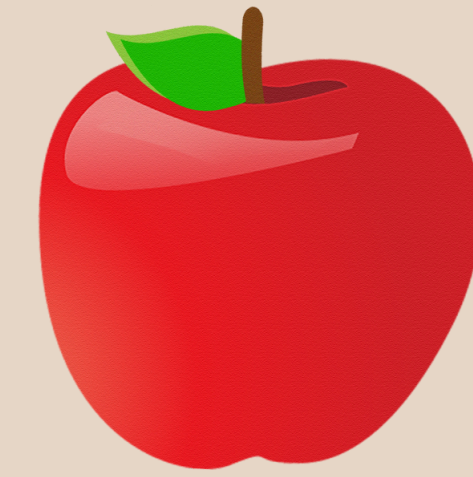
Mettre dans un plat allant au four et cuire 20 min à 180°C.

Faire fondre le chocolat et y ajouter sur le dessus, réserver au frigo.

Déguster !



40g de sirop  
d'agave



2 càs de  
compote de  
pomme

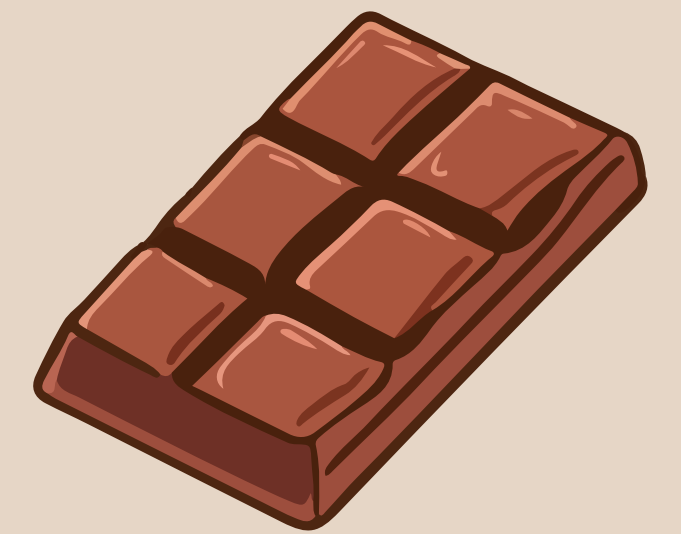


80 g de  
flocons d'avoine

# Barres de céréales



Sans cuisson



60 g de  
chocolat



Facultatif : noix,  
amandes, noisettes...



160g de beurre  
de cacahuète



Mélanger le beurre de cacahuète et la compote, ajouter le sirop.

Incorporer les flocons d'avoine et les oléagineux.

Mettre dans un plat rectangulaire. Faire fondre le chocolat et y ajouter sur le dessus, réserver au frigo au moins 1h. Couper en forme de barre.

Déguster !