

# Barres énergétiques

## Ingrédients de base:

50 g de cassonade

50 g de miel (brut de ruche chez Monoprix)

100 g de beurre



## Ingrédients utilisés, mais qui peuvent être variés en fonction des goûts:

250 g de muesli (Léa Nature Jardin bio graines gourmandes, sans sucres ajoutés, au rayon bio de Monoprix)

75 g de baies de goji bio

Une poignée de noisettes et amandes hachées

250 g de chocolat Nestlé dessert

Préchauffer le four à 180°

Dans une casserole, faire fondre le beurre, le sucre et le miel, mélanger

Incorporer le muesli et les fruits secs, mélanger

Mettre dans des moules à financier, tasser bien

Faire cuire pendant 20 minutes

Laisser refroidir sans sortir des moules

Recouvrir les barres dans les moules de chocolat fondu au bain marie

Mettre au congélateur pendant 20 minutes pour durcir le chocolat