



# Barres Pommes & Avoine

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© [darebee.fr](http://darebee.fr)

400g de flocons d'avoine (cuisson rapide)  
300ml de compote de pommes  
60g de graines de lin moulues  
90ml de sirop d'érable ou de dattes

AMÉLIOREZ ! Ajoutez ½ c.à.c de noix de muscade et 1 c.à.c de cannelle.

12 BARRES



## INSTRUCTIONS

1. Versez tous les ingrédients dans un bol.
2. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés et aient l'aspect d'une pâte.
3. Disposez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. L'enveloppez et l'aplatissez.
4. Placez au réfrigérateur pour la nuit ou pour 4 heures minimum. Découpez en barres. Conservez au réfrigérateur. Vous pouvez les congeler pour une utilisation ultérieure.