

# Barres à l'Avoine & Beurre d'Arachide

Recette Visuelle par DAREBEE

© darebee.fr

4 tasses ~ 400g de flocons d'avoine

4 c.à.s ~ 90g de beurre d'arachide

3 c.à.s ~ 60ml de sirop d'érable

1 tasse ~ 200ml d'eau

AMÉLIORER : Ajouter des noix concassées et des canneberges séchées.

8 BARS



## INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, mélanger l'eau, le sirop d'érable et le beurre d'arachide. Chauffer à feu moyen en fouettant jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés.

2. Ajouter les flocons d'avoine et mélanger.

3. Transférer le mélange sur un plan de travail tapissé de papier sulfurisé. Couvrir d'une autre feuille de papier sulfurisé et presser avec une assiette ou étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

4. Soulever la feuille de papier sulfurisé et plier le mélange. Recouvrir et aplatir à nouveau jusqu'à obtenir un rectangle épais.

5. L'emballer et placer au réfrigérateur pour qu'il refroidisse toute la nuit ou pendant au moins 4 heures.

6. Le lendemain, sortir et couper en barres.