###  Barres de céréales maison :





Ingrédients :

20 cl de jus d’orange

10 cl de jus de pomme

250 gr de flocons d’avoine

150 gr d’amandes et noisettes hâchées très grossièrement

75 gr de graines de lin brunes moulues.

2 blancs d’œufs

100 gr de raisins secs

3 grosses cuillères à soupe de compote pomme vanille maison sans sucre

Préparation :

Tout mélanger.

Etaler sur 2 cm d’épaisseur environ.

Faire cuire au four 30 minutes à 180 degrés.

Puis couper et remettre au four 15 minutes à 180 degrés.