

*Petits gâteaux*

# Barres de céréales façon sundy



**1h03** **25 min** **8 min** **30 min** **187**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour les barres de céréales

100 g **Pétale(s) de maïs nature(s)**  
75 g **Chocolat noir**  
50 g **Miel liquide**  
30 g **Sucre semoule**  
10 g **Beurre**  
1 pincée(s) **Sel**

## Étape 1

### Préparation des barres de céréales

- 1 Préchauffer le four à 150°C (Th. 5).
- 2 Dans une casserole, faire fondre le sucre avec le miel à feu moyen. Mélanger.
- 3 Ajouter le beurre coupé en morceaux dans la casserole. Mélanger.
- 4 Mettre les céréales dans un saladier. Ajouter le sel. Mélanger grossièrement à la main.
- 5 Ajouter le contenu de la casserole dans le saladier. Mélanger avec une spatule afin d'enrober toutes les céréales de la préparation.
- 6 Utiliser des moules en silicone à mini cakes afin de créer une forme de barre de céréales. Les moules en silicone permettent un démoulage facile.
- 7 À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer la pâte dans chaque moule. Tasser la pâte à l'aide d'une petite cuillère.
- 8 Placer les moules au four pendant 8 minutes.
- 9 Sortir les barres du four et les laisser totalement refroidir.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Faire fondre le chocolat au micro-ondes. Mélanger.
- 2 Démouler les barres de céréales délicatement. Les poser sur une grille.
- 3 Tremper le dessus des barres de céréales dans le chocolat fondu.
- 4 Les poser sur une grille à l'envers pour les laisser refroidir.