



## BARRES DE CÉRÉALES POUR LES CHAMPIONS

### La liste de courses

#### Base

- 90 g de beurre
- 90 g de sucre demerara (roux)
- 40 g de golden syrup (ou 40 g de miel)
- 150 g de flocons d'avoine

#### Garniture au choix (facultatif)

- 50 g de noisettes
- 50 g raisins secs
- 50 g d'amandes
- 100 g de chocolat blanc ou au lait

1



Préchauffe le four à 160°C.

Fais fondre le beurre dans une casserole, ajoute le sucre et le Golden syrup.

2



Ajoute les flocons d'avoine et la garniture. Étale le mélange dans un plat rectangulaire de 30cm sur 23 cm.

Enfourne 20-25 minutes

3



Sors ton plat du four puis laisse-le bien refroidir. Coupe les flapjacks en rectangles. Tu peux les envelopper dans du papier cuisson.

#### Astuce

Les flapjacks sont des barres de céréales très énergétiques. Prends-en une avant de faire du sport!

