

# BARRE GRANOLA SANS CUISSON

**Portions :** 8

**Préparation :** 10 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
60 ml (¼ tasse)	miel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tapisser l'intérieur d'un moule carré de 20 cm (8 x 8 po) de papier parchemin.</li> <li>2. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients.</li> <li>3. Verser le mélange dans le moule et presser à l'aide d'une fourchette humide.</li> <li>4. Couvrir à l'aide d'une pellicule de plastique et réfrigérer au moins 2 heures.</li> <li>5. Couper en 8 morceaux.</li> </ol>
30 ml (2 c. à table)	cacao	
125 ml (½ tasse)	fruits séchés au choix : canneberges séchées, raisins secs, abricots, etc.	
75 ml (⅓ tasse)	noix de coco non sucrée	
60 ml (¼ tasse)	graines de citrouille	
375 ml (1 ½ tasse)	flocons d'avoine	
125 ml (½ tasse)	compote de pommes non sucrée	

