



Barres de céréales au levain

🚩 Tous les ingrédients sont disponibles à la boutique !

Si vous n'avez pas de levain, vous trouverez des recettes sur internet pour créer le vôtre.
De nombreuses autres recettes peuvent ensuite être réalisées !

Ingrédients :

- 100 g de levain + 30g d'eau + 30g de sucre + 30g de farine
- 160 g de flocons d'avoine
- 70 g de raisins ou baies de goji
- 50 g de figues ou dattes
- 20 g de sésame
- 20 g de miel
- 40 g d'huile neutre

Préparation :

1. La veille, mélangez le levain, l'eau, le sucre et la farine.
2. Laissez reposer toute la nuit.
3. Le jour J, mélangez tous les ingrédients.
4. Mettez la préparation dans un moule carré et tassez bien pour compacter la préparation.
5. Faites cuire 45 minutes à 1 heure à 150 degrés.
6. Laissez refroidir puis coupez en barres.

