

Ingrédients

- 150G DE PIGNONS, DE RAISINS, D'AMANDES, DE NOIX, DE NOISETTES, DE NOIX DE COCO
- 4 C. À S. DE FARINE
- 1 C. À S. DE SUCRE ROUX
- 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE

Matériel

- 1 BOL
- 1 PILON
- 1 FEUILLE DE PAPIER SULFURISÉ
- 1 COUTEAU À BOUT ROND

Barres pour le goûter

C'EST UN VRAI PLAISIR DE PRÉPARER SON GOÛTER SOI-MÊME. TOUT D'ABORD PARCE QUE TU POURRAS RAJOUTER LES INGRÉDIENTS QUE TU AIMES, PUIS POUR MONTRER À TES COPAINS DE CLASSE QUE LES BARRES, TOI, TU SAIS LES FAIRE !

Conseil :
range tes barres dans une boîte bien hermétique pour éviter qu'elles ne ramollissent avec l'humidité.

Variantes pour les fans de chocolat :

n'hésite surtout pas à rajouter des pépites de chocolat blanc, au lait ou noir.

Tu peux aussi tremper la moitié des barres dans du chocolat fondu.



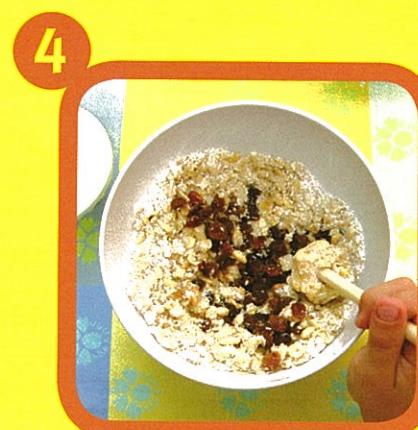
Verse les fruits secs et la farine dans le bol et, avec le pilon, broie-les grossièrement.



Ajoute le sucre et mélange bien.



Ajoute 3 c. à s. d'eau et l'huile.



Ajoute enfin les raisins secs. Mélange le tout en soulevant la pâte.



Verse ce mélange de consistance pâteuse sur la feuille de papier sulfurisé et, à l'aide du couteau, redresse les côtés pour former un carré ou un rectangle.



Découpe des petites tranches rectangulaires et fais cuire au four à 180 °C de 10 à 15 min. Attends qu'elles soient refroidies pour les déguster.