



THE J.M. SMUCKER Co

Barres tendres aux fruits et aux noix

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

10 mins 20 mins 36 N/A

Ingredients

- 2 1/2 tasses (625 mL) de gruau **Robin Hood®**
- 2 tasses (500 mL) de fruits séchés (canneberges, abricots hachés, raisins secs)
- 1 tasse (250 mL) de graines de tournesol, de graines de citrouille ou une combinaison des deux
- 1/2 tasse (125 mL) d'amandes tranchées, grillées
- 2 c. à table (30 mL) chacun de graines de sésame et de graines de lin
- 1 boîte (300 mL) de lait condensé sucré **Eagle Brand®** faible en gras, légèrement réchauffé

Lait condensé sucré faible en gras

- 2 c. à thé (10 mL) d'extrait de vanille

Directions

Step 1:

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Graisser un moule à gâteau roulé de 15 po x 10 po (40 cm x 25 cm). Le tapisser de papier parchemin.

Step 2:

Combiner tous les ingrédients dans un grand bol. Bien mélanger. Presser également dans le moule préparé.

Step 3:

Faire cuire au four préchauffé de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les extrémités soient bien dorées. Laisser refroidir et couper en barres.

Tapisser le moule de papier parchemin et laisser deux extrémités dépasser facilite le démoulage et la coupe en carrés. Utiliser n'importe quelle combinaison de graines et de fruits séchés comme des mangues, des papayes, des poires ou autre.

Images

