

Biscuits aux flocons d'avoine et au muesli

Ingrédients

Pour env. 64 biscuits

1 moule de 25×25 cm
papier sulfurisé

250 g de flocons d'avoine fins
50 g de farine
30 g de flocons de noix de coco
1 cc de cannelle
1 orange, zeste râpé
50 g de raisins secs
50 g de canneberges
50 g de graines de tournesol
50 g de graines de courge

200 g de beurre
150 g de concentré de poire ou de miel liquide
50 g de sucre de canne complet
1 bâton de vanille, graines raclées



Préparation

Préparation: 30 minutes
Cuisson: 20 minutes
Durcissement: 1 heure
Prêt en 1 heure, 50 minutes

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'aux graines de courge incluses.
2. Faire fondre le beurre. Ajouter le concentré de poire ou le miel, le sucre de canne et la vanille. Ajouter le mélange aux flocons d'avoine et bien mélanger le tout. Répartir la préparation dans le moule chemisé de papier sulfurisé, lisser. Cuire 20-25 min au milieu du four préchauffé à 180° C. Sortir, laisser refroidir.
3. Laisser durcir 1 h au réfrigérateur. Couper en carrés de 2×2 cm à l'aide d'un couteau à pain.

Décoration: faire fondre 1 sachet de glaçage blanc en suivant les instructions de l'emballage. Couper un petit coin du sachet. Décorer les biscuits de fins filets, laisser sécher.

Conservation: 2-3 semaines dans un endroit sec et frais.

Valeurs nutritionnelles

Une part contient: 64 kcal; protéines: 1 g; lipides: 4 g; glucides: 7 g.