

Barres granola au citron et aux graines de pavot

Portions: 14 à 16 barres

Ingrédients:

2 1/4 tasse (200 g) de flocons d'avoine à l'ancienne ou à cuisson rapide

1 tasse (30 g) de céréales Rice Krispies

1 cuil. à table (10 g) de graines de pavot

4 cuil. à table (60 g) de beurre

1/2 tasse (90 g) de cassonade

1/4 tasse (60 g) de miel

1 1/2 cuil. à table de jus de citron frais

1 1/2 cuil. à thé de zeste de citron

1/2 cuil. à thé de sel

Note de BM: J'ai ajouté 1/4 cuil. à thé d'**extrait de citron pur**.

Étapes:

Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les Rice Krispies et les graines de pavot.

Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la cassonade, le miel, le sel, le jus et zeste de citron.

Amener le tout à ébullition et brasser souvent.

Ramener à feu moyen et laisser mijoter 2 minutes.

Verser le mélange sucré sur les flocons d'avoine et bien mélanger.

Dans un plat allant au four de 11 x 7 po (28 x 18 cm) beurré, (ai mis un papier parchemin au fond du moule au lieu de beurrer) presser le mélange avec les mains.

Couvrir et réfrigérer 15 minutes.

Couper des barres de la grosseur voulu et garder au frigo.

Source: [Les plats cuisinés de Esther B](#)

Par: [Blanc-manger](#)