

Collation

Portions : 14

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Conservation :

- Environ 4 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Barres tendres pommes et raisins



375 ml (1 ½ tasse)
de **flocons d'avoine**
à cuisson rapide



175 ml (¾ tasse)
de **flocons de son**
(style Bran Flakes)



60 ml (¼ tasse)
de **farine tout usage**



125 ml (½ tasse)
de **raisins secs**, hachés

Vous pouvez les remplacer
par des restants de céréales
que vous avez à la maison
(flocons de maïs, céréales
de riz croquant, etc.).

Vous pouvez les remplacer
par n'importe quel fruit séché
haché ou par des pépites
de chocolat.



2 **œufs**



80 ml (1/3 tasse)
de **miel**

Vous pouvez le remplacer par
la même quantité de mélasse, de sirop
d'érable, de lait condensé sucré ou
par 125 ml (1/2 tasse) de cassonade +
45 ml (3 c. à soupe) de lait.



1 **pomme**,
pelée et râpée



1 ml
(¼ c. à thé)
de **sel**



5 ml (1 c. à thé)
d'**extrait**
de **vanille**

Avertissement : Cette recette ne convient pas aux enfants
de moins de 1 an, car elle contient du miel.

Délicieux avec un verre de lait
ou un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule carré.
- 2 Dans un grand bol, bien mélanger avec une cuillère en bois **tous les ingrédients**.
- 3 Verser le mélange dans le moule et bien égaliser le dessus en pressant avec le dos de la cuillère.
- 4 Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des barres soit légèrement doré.
- 5 Laisser tiédir avant de couper en 14 barres.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Casser les œufs
- Laver la pomme
- Remplir les tasses à mesurer
- Étendre le mélange et le presser