

Barres tendres sans cuisson

Ingrédients:

- 325 ml (1 ¼ tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de graines de tournesol
- 30 ml (2 c. tab) de graines de pavot
- 30 ml (2 c. tab) de graines de lin
- 175 ml (¾ tasse) de pacanes
- 125 ml (1/2 tasse) de miel
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachide naturel
- Une pincée de gingembre moulu
- Une pincée de cannelle

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.

Façonner le mélange selon la forme désirée (barres rectangulaires, boules, carrés...). Vous pouvez aussi utiliser l'emporte pièce de votre choix. Se conserve au frigo ou température pièce.