

BARRES TENDRES SANS CUISSON

Nombre de portions : 8 barres	Temps de préparation : 5 minutes
	Temps de réfrigération : De 30 minutes à 1 heure

Ingrédients :

- 375 ml (1 ½ tasse) de **flocons d'avoine** à cuisson rapide (gruau)
- 15 ml (1 c. à soupe) de **noix de coco** râpée non sucrée
- 45 ml (3 c. à soupe) de **miel**
- 80 ml (1/3 tasse) de **beurre d'arachide**

Méthode :

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.

Transférer la préparation dans un contenant hermétique plat, répartir uniformément et aplatir.

Couvrir et mettre au congélateur pour 30 minutes ou au réfrigérateur pour 1 heure.

Couper en 8 barres et servir.

Bon appétit!