



CANADA AGRICULTURE
AND FOOD MUSEUM
MUSÉE DE L'AGRICULTURE
ET DE L'ALIMENTATION
DU CANADA

A FASCINATING WORLD
UN MONDE FASCINANT



Barres granola à l'avoine et miel

Ingrédients

3 ½ tasses (875 ml) de flocons d'avoine
1 tasse (250 ml) de céréales au riz soufflé
2/3 tasse (160 ml) de farine d'avoine
½ tasse (125 ml) de brisures de chocolat
3 c. à table (45 ml) de sucre brun
¾ c. à thé (3.75 ml) de bicarbonate de soude
¼ c. à thé (1.25 ml) de sel
1/3 tasse (80 ml) d'huile de canola
2/3 tasse (160 ml) de miel
2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille

Préparation

Préchauffer le four à 350°F (175°C). Tapiser une plaque de cuisson de 9 x 13 po avec du papier parchemin. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les céréales au riz soufflé, la farine d'avoine, les brisures de chocolat, le sucre brun, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un autre bol, mélanger l'huile de canola, le miel et l'extrait de vanille. Verser sur les ingrédients secs et bien mélanger. Mettre le tout sur la plaque de cuisson et presser fermement en une couche uniforme. Cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le granola soit doré. Laisser refroidir. Soulever la préparation en tirant sur le papier parchemin. Couper en carrés et bon appétit!