



# BARRES TENDRES AU MIEL

## INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

16 BARRES

1/2 tasse de beurre non salé

1/2 tasse de miel liquide

1 c. à thé d'extrait de vanille

3 tasses de riz soufflé

2 tasses de Corn Flakes®

1/2 tasse de canneberges séchées

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel).
- 2 Dans une petite casserole, faire fondre le beurre avec le miel en brassant. Amener à ébullition et retirer du feu. Ajouter la vanille.
- 3 Dans un bol, mélanger le riz soufflé, les Corn Flakes® et les canneberges. Ajouter le mélange beurre et miel, et bien mélanger.
- 4 Presser le mélange de céréales dans un plat antiadhésif de 9 po allant au four, en tassant bien.
- 5 Cuire pendant 15 minutes.
- 6 Couper en 16 barres. Laisser refroidir, recouvrir de pellicule plastique et conserver à la température ambiante.

### Valeur nutritive

PAR PORTION 1 barre

#### Équivalences rénales :

1 éq. féculent

Calories	<b>125 Kcal</b>
Protéines	<b>1 g</b>
Glucides	<b>18 g</b>
Fibres	<b>0,4 g</b>
Lipides	<b>6 g</b>
Gras saturés	<b>4 g</b>
Cholestérol	<b>16 mg</b>
Sodium	<b>26 mg</b>
Potassium	<b>15 mg</b>
Phosphore	<b>4 mg</b>