THE J.M. SMUCKER Co

Barres granola à emballer et à emporter

Prep Time	Cook Time	Serves	Difficulty
20 mins	25 mins	21	N/A

Ingredients

- 1 tasse (250 mL) de beurre, ramolli
- 1 tasse (250 mL) de cassonade, tassée
- 1/2 tasse (125 mL) de sirop de maïs
- 3 tasses (750 mL) de gruau **Robin Hood®**
- 1 tasse (250 mL) de farine blanchie tout usage **Five Roses®**

  Farine blanchie tout usage

- 1/2 c. à thé (2 mL) de bicarbonate de sodium
- 1 c. à thé (5 mL) de cannelle moulue
- 1 tasse (250 mL) de céréales au riz croquant
- 3/4 tasse (175 mL) de canneberges séchées
- 3/4 tasse (175 mL) de pépites de chocolat mi-sucré
- 3/4 tasse (175 mL) d'abricots séchés, hachés
- 1/4 tasse (50 mL) chacune de graines de tournesol, de lin et de sésame

Directions

Step 1:

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Enduire d’un corps gras ou tapisser de papier parchemin un moule à gâteau roulé de 15 x 10 x 1 po (37 cm x 25 cm x 2,5 cm).

Step 2:

Faire chauffer le beurre et la cassonade ensemble dans une petite casserole sur feu moyen en remuant jusqu'à homogénéité. Ajouter en remuant le sirop de maïs.

Step 3:

Mélanger les ingrédients qui restent dans un grand bol. Verser le mélange de sirop sur le dessus. Bien mélanger, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient humectés. Déposer dans le moule préparé en pressant fermement.

Step 4:

Faire cuire au four préchauffé de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés. Laisser refroidir complètement, puis couper en barres.

Remplacer la farine blanchie tout usage Five Roses par la farine de blé entier Five Roses.

Pour une texture tendre, faire cuire moins longtemps que demandé. Pour des barres plus croquantes, faire cuire plus longtemps.

Remplacer les fruits séchés, les pépites de chocolat et les graines par d’autres sortes au goût, en gardant la quantité totale la même que celle dans la recette.

Images

