



## BARRES DE CÉRÉALES MAISON

LE GOÛTER SANTÉ DES PETITS CHAMPIONS ...



### CÔTÉ CUISINE

#### BARRES DE CÉRÉALES

- Faire revenir dans une poêle environ 150 gr de flocons d'avoine avec 150 gr de graines et fruits secs (mix d'amandes, courge, sésame, pavot, noisettes, noix...)
- Faire fondre doucement 50 gr d'huile végétale (au choix : sésame, noix, noisette, tournesol ...) avec 50 gr de sucre (au choix : poudre roux, sirop d'agave, sirop d'érable, miel...)
- Mélanger le tout
- Répartir la préparation dans des moules (format mini cakes) ou sur un plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Cuire 15 à 20 minutes dans un four (175°C)
- Après quelques minutes de refroidissement, démouler les barres ou les couper en rectangle
- Se conserve en boîte hermétique

## COTÉ DÉCORATION

### LES BARRES

- Les barres étant sucrées et grasses, il faut les protéger pour garder un emballage propre : utilisez de l'aluminium, du papier sulfurisé ou du film étirable pour emballer les barres.
- Si vous devez les offrir, décorez-les :
  - Nouez un napperon en papier, retenu par un nœud de Baker Twine
  - Découpez un rectangle de papier (longueur x (largeur x 2,5)) pour entourer totalement la barre, ajoutez un morceau de ruban crème motif papillon, Collez le tout au dos avec du scotch double face.
  - Enroulez un ruban d'aluminium (un rectangle replié sur lui-même) autour de la barre et nouez une ficelle Baker Twine ...



Vous pouvez les offrir dans un ballotin en carton blanc :

### BOITE CADEAU CŒUR

- Montez la boîte en suivant les plis pré formés.
- Découpez un cœur dans du papier vert, Dessinez une fausse couture sur le contour avec un feutre fin marron.
- Imprimez le tampon transparent Cuisiné & emballé avec soin avec l'encre Floricolor Chocolat sur une chute de papier kraft, découpez et collez avec un scotch 3D pour le relief.
- Collez au creux du cœur un nœud de ficelle de lin.

#### Pour créer :

- Ballotin carton blanc cœur **CH222403**
- tampon transparent Cuisiné & emballé avec soin planche Bon appétit (FDCL113007)
- encre Floricolor Chocolat FDFDE82B
- Chute de papier vert et kraft
- Feutre fin marron **FD805**
- Napperon papier blanc W1092144
- Ficelle de lin
- Tasse de café MP055750



Création Is@ de Belley pour Cook & Gift

Vous trouverez tout le matériel nécessaire à la réalisation de ce projet sur le site **Cook & Gift** : <http://www.cook-and-gift.com/>

