

# Barre énergétique de Lam véritable

*Diane Ragone*



## Ingredients

- 1 tasse de farine de Lam véritable
- 1 tasse de fruit séché, hachée finement
- 1/3 tasse de miel
- 5 tasses de céréale de riz soufflé
- 1 c. à soupe de cannelle
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille

## Directions

Préchauffer le four à 350 degrés F. Bien mélanger tous les ingrédients dans un grand bol, ensuite presser uniformément dans un moule et cuire environ 10 minutes. Laisser refroidir avant de découper.



Trees That Feed Foundation