









Barres de gruau et lentilles

Donne 24 portions



Ingrédients

250 ml	Lentilles		1 tasse
2	Œufs		2
125 ml	Huile		$\frac{1}{2}$ tasse
250 ml	Cassonade		1 tasse
500 ml	Gruau		2 tasses
125 ml	Céréales All Bran		$\frac{1}{2}$ tasse
125 ml	Farine		$\frac{1}{2}$ tasses
125 ml	Pépites de chocolat		$\frac{1}{2}$ tasse

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Beurrer un moule de 8X8 pouces.
3. Passer les lentilles, les œufs, l'huile et la cassonade au mélangeur.
4. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients.
5. Ajouter le mélange de lentilles dans le bol et bien mélanger tous les ingrédients à la cuillère.
6. Étendre le mélange dans un plat de 8x8 pouces allant au four.
7. Cuire à 375°F de 15 à 20 minutes.
8. Vous pouvez remplacer les pépites de chocolat par des canneberges, de la noix de coco, des framboises, etc.