



## You need

for 16 flapjacks



**240g porridge oats**  
240g de flocons d'avoine



**180g brown sugar**  
180g de sucre roux



**180g butter**  
180g de beurre



**pinch of salt**  
une pincée de sel

# Flapjacks

Barres énergétiques

Tu cherches un goûter pour faire le plein d'énergie ?  
Teste ces barres de céréales. En Angleterre les enfants  
les adorent. Yummy !



**1** Melt the butter in a saucepan. Add the brown sugar, porridge oats and salt. Mix well.

Fais fondre le beurre dans une casserole. Ajoute le sucre roux, les flocons d'avoine et le sel. Mélange bien.



**2** Put the mixture into a greased oven dish (30 x 20cm). Press down.

Mets le mélange dans un plat beurré. Appuie bien dessus.



**3** Cook in the oven at 175°C for 30 minutes.

Fais cuire au four à 175°C pendant 30 minutes.



**4** Cut into 16 slices, then leave to cool for 30 minutes. Yummy!

Découpe 16 parts, puis laisse-les refroidir au moins 30 minutes. Régale-toi ! Miam !