



Barre de céréales maison

Ingrédients pour 8 barres

- 180g de flocons d'avoine
- 60g de noisettes ou amandes concassées
- 60g de pépites de chocolat
- 1 banane bien mûre
- 30g de sirop d'érable ou miel

Ajuster les ingrédients selon vos goûts. Ex : fruits secs, amandes, noix, ...



Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Écraser la banane à la fourchette, la placer dans une petite casserole avec le sucrant, mélanger et cuire sur feu doux 5 minutes afin d'obtenir une sorte de compote.

Mélanger les flocons d'avoine, les noisettes ou amandes concassées et les pépites de chocolat. Ajouter la compote de banane.

Tapisser un moule carré ou rectangulaire de papier cuisson et verser la préparation, bien la tasser avec une fourchette pour que la préparation soit compactée dans le moule.

Enfourner 20 à 25 minutes. Laisser tiédir et couper en barres, puis laisser complètement refroidir.