

Barre à déjeuner *SANTÉ* aux bananes et figues

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - COLLATIONS - DÉJEUNERS-BRUNCHS - RENTRÉE SCOLAIRE - THÉMATIQUES



NOMBRE DE PORTION : 9 BARRES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 14 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 tasse de figes séchées, hachées finement
- 3 bananes mûres, réduites en purée
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 ½ de céréales de type Rice Krispies (prendre une version sans gluten si vous avez des intolérances)
- ½ tasse de farine d'avoine
- ¼ tasse de graines de tournesol ou autres noix au choix

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
3. Mettre le mélange dans un plat (9 par 9) recouvert de papier parchemin.
4. Bien écraser.
5. Cuire pendant 14 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du mélange commence à dorer.
6. Retirer du four et laisser refroidir.
7. Couper en 9 parts et déguster.
8. Se congèle très bien !