



## **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 figues 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 !

