

## **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: NON

### **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 !