

**Temps de cuisson :** 14 minutes

**Temps de préparation :** 5 minutes

**Degré de difficulté :** facile

**Portion :** 9 barres



## Barre à déjeuner aux bananes

### 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**
- **½ tasse de farine d'avoine**
- **¼ tasse de graines de tournesol ou autres noix au choix**

### Marche à suivre :

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 !

Source : <https://cinqfourchettes.com/2019/02/barre-a-dejeuner-aux-bananes.html>