

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>