


Pauline GARNIER

Barre de céréales 2

 8 personnes

 0h15 de préparation

 0h30 de cuisson

Ingrédients

- 30g Sirop d'érable/ miel/ agave
- 180g Flocon d'avoine ou sarrasin
- 60g Amande, noisette
- 60g Chocolat noir à 70%
- 100g Banane, pulpe, crue

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180°C
- 2 Ecraser la banane avec la fourchette puis mettre dans une casserole avec le liant (miel ou sirop d'agave ou d'érable)
- 3 Cuire à feu doux 5 min tout en remuant afin d'obtenir une sorte de compote
- 4 Mélanger dans un bol les flocons d'avoine (ou de sarrasin) avec les morceaux de chocolat noir et les amandes (ou noisettes)
- 5 Versez la compote dans les ingrédients secs et mélanger afin que tout soit enrobé de compote.
- 6 Tapisser un moule carré ou rectangulaire de papier cuisson et verser la préparation
- 7 Bien tasser avec la fourchette pour éviter les effritements
- 8 Enfourner 20 à 25 min puis laisser tiédir, couper les barres et laisser refroidir

Les barres de céréales peuvent se conserver une semaine dans une boîte hermétique