

BARRES DE CÉRÉALES RAISINS SECS, NOISETTES & AMANDES

INGRÉDIENTS (pour 10 barres)

- 200g flocons d'avoine
- 2 bananes
- 15g noisettes concassées
- 15g amandes concassées
- 50g raisins secs
- 30g graines de lin
- 40g miel liquide
- 40g sucre



RECETTE

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un bol, coupez les bananes et les écraser (à la fourchette ou avec vos doigts).
- Ajoutez les flocons d'avoine + graines de lin + noisettes + amandes + raisins secs + sucre + miel.
- Mélanger et mettez la préparation dans des moules rectangulaires.
- Laissez cuire 20 minutes.
- Sortez les barres du four. ! Laissez-les refroidir avant de démouler sinon elles risquent de se casser.

BON APPÉTIT !!

