

Barre de céréales maison

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingédients

- 400 g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 4 bananes
- 80 g d'amandes
- 100 g de pépites de chocolat



Préparation

- Préchauffez votre four à 190°C.
- Dans un bol, écrasez les bananes.
- Ajoutez les flocons d'avoine, les fruits à coque que vous devez hacher au préalable et les pépites de chocolat.
- Mettez la préparation soit dans des moules à financier, à muffin ou encore faites des formes avec un emporte-pièce, mais surtout tassez bien ! Vous pouvez aussi simplement étaler la préparation sur une plaque avec du papier sulfurisé (puis découper à la sortie du four).
- Passez au four entre 10 et 20 minutes, selon que vous préfériez des barres bien dorées ou non.
- Passez-les alors impérativement au congélateur 15 min ou au frigo 1 heure après refroidissement à l'air libre, de façon à ce que les barres durcissent.
- Vous pouvez les emballer individuellement et les emporter partout.



Petit déjeuner

