

## Recette barres de céréales à la banane et chocolat



Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none"><li>• 45 gr de noix de cajou torréfiées concassées</li><li>• 45 gr de noisettes torréfiées concassées</li><li>• 100gr d'avoine</li><li>• 1 banane mure</li><li>• 45gr de miel</li><li>• 30gr de chocolat noir concassé</li><li>• 30gr de beurre</li><li>• 1 pincée de sel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un moule + papier sulfurisé</li><li>• Un bol</li><li>• Une planche à découper</li><li>• Un couteau</li><li>• Une petite casserole</li></ul>

Etape 1 : Faire préchauffer le four à 190 degrés.

Etape 2 : Ecraser la banane à la fourchette dans le fond de la petite casserole, y ajouter le miel et le beurre. Laisser mijoter sur feu doux 5 min afin que cela devienne homogène.

Etape 3 : Dans un récipient, mélanger l'avoine et les noix concassées.

Etape 4 : Verser la compote de banane sur le mélange sec et mélanger suffisamment afin que tout soit bien enrobé et la préparation collante. Ajouter à la fin le chocolat concassé.

Etape 5 : Versez le tout dans un plat recouvert de papier sulfurisé. Tasser afin d'avoir une surface régulière. Enfourner 15 minutes à 190 degrés puis 3 à 5 min en gril afin que la préparation prenne une couleur dorée.

Etape 6 : Laisser tiédir le tout puis le mettre au congélateur quelques heures. Une fois complètement refroidi et compact, couper des barres de la taille de votre choix.

**Bon appétit !**