

À LA BANANE



2 bananes mûres 40g miel 200g flocons d'avoine 50g raisins secs 40g Canderel® Spécial Pâtisserie 30g graines (tournesol, sésame, lin...) 30g fruits à coque (amandes, pistaches, noisettes...)

Préchauffer le four à 180°C

Préparer les barres

Éplucher, couper en morceaux puis écraser les bananes. Ajouter les flocons d'avoine, les graines, les fruits à coque, le Canderel® Spécial Pâtisserie, le miel et les raisins secs.

Étaler la préparation sur du papier sulfurisé jusqu'à atteindre environ 2-3 cm d'épaisseur. Il est également possible d'utiliser un moule à financier pour former les barres.

Cuisson

Enfourner et laisser cuire durant 30 minutes.

Laisser refroidir à la sortie du four puis couper la préparation en forme de barres ou démouler les barres.

Astuce : Faire fondre du chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes puis tremper le dessous des barres dans le chocolat fondu afin qu'elles soient recouvertes à moitié.