



# Barre d'avoine à la banane

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Facile                   | Pour 6 personnes |
| Préparation : 10 minutes | Cuisson 30 min   |

## **Ingrédients :**

- 3 bananes bien mures
- 150 gr de beurre
- 300 gr de flocons d'avoine
- 100 gr de sucre roux
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 pincée de cannelle

## **Préparation :**

- 1 - Faire fondre le beurre, avec le miel et le sucre.
- 2 - Ecraser les bananes en purée puis mélanger avec les flocons d'avoine et le mélange beurre/sucre/miel.
- 3 - Etaler la pâte dans un moule à tarte rectangle ou une plaque de 25 cm, et faire cuire au four à 180°C pendant 30 min.
- 4 - Couper des tranches à la sortie du four, et déguster froid.

Bon goûter pour les enfants, plein d'énergie. Vous pouvez faire la même recette avec d'autres fruits, ou même rajouter des noix.