



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Barre énergétique aux flocons de céréales et à la banane .



*Ingrédients pour 9 barres de céréales :*

- 1 grosse banane
- 10 g de chocolat noir pâtissier
- 125 g de flocons 5 céréales
- 2 c.à.s de sirop d'agave
- 20 g de sucre en poudre
- 30 g de poudre d'amandes

- Cuire dans une casserole, le sucre, le sirop d'agave et la banane écrasée et le chocolat
- Lorsque le sucre est dissout, retirer du feu
- Ajouter la poudre d'amandes et les flocons de céréales
- Mélanger bien le tout de façon à ce que les flocons soient complètement enrobés
- Préchauffer le four à 180°C, verser la préparation dans des moules individuels en silicone
- Tasser bien avec le dos d'une cuillère en bois, enfourner 15 minutes à 180°C
- Laisser refroidir complètement avant de démouler

*Astuces :*

- La base est toujours la même : des céréales, un liant et des ingrédients secs ou desséchés
- Flocons aux 5 céréales = avoine, blé, orge, seigle, riz

