

## **BARRES DE CEREALES A LA BANANE**

### **INGREDIENTS AVEC INDEX GLYCEMIQUE :**

**Tous les produits utilisés pour cette recette sont  
Certifiés *AB* et achetés dans les magasins *NATUREO*.**

- **1 banane et demie mûre. *IN.GL 60***
- **150 grammes de flocons d'avoine ou muesli au  
choix. *IN.GL 40***
- **30 grammes de canneberges sèches. *IN.GL 45***
- **30 grammes d'amandes concassées. *IN.GL 15***
- **2 cuillères à soupe de miel *IN.GL 60***  
**ou**  
**2 cuillères à soupe de sirop d'Agave. *IN.GL 15***
- **30 grammes de noisettes concassées *IN.GL 15***
- 
- **30 grammes de graines de lin. *IN.GL 35***

## **PREPARATION :**

**Allumer le four thermostat 6 - 7 et le laisser préchauffer.**

**Dans une assiette, écraser les bananes mûres à l'aide d'une fourchette.**

**Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, les canneberges, les amandes, les noisettes et graines de lin.**

**Ensuite répartir dans un moule en silicone en tassant bien chaque compartiment de votre moule, avec le dos d'une fourchette.**

**Enfourner environ 25 minutes.**

**Lorsque que la préparation est refroidie, sortir les barres du moule.**

**Les conserver dans du papier cuisson ou dans des boîtes hermétiques.**

**Vous pouvez les conserver au minimum 6 jours voire plus.**

**Rapide et simple à réaliser et pour avoir la banane..**