

Flapjack à la Banane

Pour une quinzaine de barres :

- **3 grosses bananes bien mûres**
- **350 g de flocons d'avoine**
- **150 g de beurre**
- **100 g de sucre roux**
- **3 cuillères à soupe de miel**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier en verre ou dans un bol, ajouter le beurre coupés en morceaux avec le miel et le sucre roux. Mettre le tout au micro-ondes jusqu'à ce que cela soit bien fondu.
3. Pendant ce temps, trier les bananes et les couper en fines tranches puis les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.
4. Ajouter à la purée de bananes les flocons d'avoine. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
5. Verser et incorporer ensuite le mélange beurre/miel/sucre.
6. Dans un plat à tarte ou sur une plaque, recouvert de papier cuisson, verser et étaler la pâte de manière égale sur toute la surface.
7. Enfourner pour une trentaine de minutes de cuisson jusqu'à coloration.
8. Laisser refroidir, découper en barres : c'est prêt ! ☐

☐ A déguster froid et à emporter partout ! ☐

On peut également y rajouter des pépites de chocolat ou encore varier les garnitures ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

