Flapjack à la Banane

Pour une quinzaine de barres :

	•	3	grosses	bananes	bien	mûre
--	---	---	---------	---------	------	------

- 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.

8. Laisser refroidir, découper en barres : c'est prêt! ☐

- 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.

☐ 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 !

