

Recette de cuisine façon « petit chef »



Barres de céréales chocolat banane



Les ingrédients



200 g de flocons d'avoine



40 g de chocolat



40 g d'amandes ou
noisettes



2 cuillères à
soupe de miel



1 banane bien mûre

Les ustensiles



1 moule à financiers



1 fourchette



1 saladier



1 grosse cuillère



1 balance de cuisine



1 marise

Préparation de la recette



Mettre les flocons d'avoine dans le saladier.



Mettre le chocolat dans le saladier.



Mettre les amandes dans le saladier.



Ajouter 2 cuillères de miel (ou 3 si vous êtes très gourmand).



Mettre la banane épluchée dans le saladier.



Mélanger pendant 1 à 2 minutes les ingrédients.



Remplir le moule avec la préparation.



Bien tasser la préparation avec une fourchette.



Mettre au four à 170° pendant 15 minutes (20 minutes si vous voulez des barres de céréales plus croustillantes)

Bon appétit

