

## Barre banane et flocons d'avoine.



### **Ingrédients : (pour 8 barres)**

4 Blanc d'œufs

3 bananes 75 g de cerneaux de noix

130 g de flocons d'avoine

Essence vanille

1 cuillère à soupe de sucre complet (optionnel) ou 3 cuillères à soupe de miel

1 pincé de cannelle

### **Préparation :**

1 - Concassez les cerneaux de noix. Pelez les bananes, écrasez-les à la fourchette dans un saladier.

2 - Ajoutez dans le saladier les blancs d'œufs et le sucre ou le miel.

3 - Dans un second saladier mélangez les noix avec les flocons d'avoine, la cannelle et l'essence de vanille.

4 - mélangez les deux préparations de manière homogène.

5 - étalez le mélange dans un plat ou sur une plaque à pâtisserie sur une épaisseur d'environ 2cm.

6 - Enfournez 15 minutes à 190 °C et découpez dès la sortie du four.

7 - Laissez refroidir complètement puis placez les barres au réfrigérateur pour les faire durcir.

C'est prêt !