



# BARRE AUX CÉRÉALES ET AU RIZ SOUFFLÉ

UN BONNE DOSE D'ÉNERGIE  
POUR LE 10H !

**SANS  
GLUTEN**

## INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 80gr de sirop d'agave
- 1 blanc d'oeuf
- 150gr de flocons d'avoines
- 100gr de rice krispies ou de riz soufflé
- 20 gr de fruits secs au choix :  
raisins / dés de mangues  
papayes / noisettes hachées...



Préchauffe le four à 175°C.

Dans un plat, écrase les bananes et mélange-les avec le sirop d'agave et le blanc d'oeuf. Ajoute ensuite les céréales et les fruits, mélange bien le tout.

Tapise un moule ou un plat à four rectangulaire d'environ 20 à 25cm avec du papier sulfurisé. Tasse bien le mélange dedans et mets le plat au four pendant 25 minutes.

Laisse refroidir un peu et découpe la préparation en petits rectangles (barres céréales) quand elle est encore tiède.

Si tu ne les manges pas tout de suite, il faut les conserver dans une boîte en métal.



**N'HÉSITE PAS À POSTER DES PHOTOS  
DE TA PRÉPARATION SUR INSTAGRAM  
EN UTILISANT LE HASHTAG #KIDIBUL**