RECETTE

Biscuits banane, avoine et fruits secs



TUTORAT RENNAIS

Breakfast

SNACK

Préparation: 10 min
Cuisson: 30 min

≈ **4 €** (16 portions)

Ingrédients :

-> Réalisation de 16 biscuits

- 3 bananes bien mûres,
- 200 g de flocons d'avoine,
- 80 g de fruits secs (amandes, noix, noisettes...),
- 20 g de chocolat noir coupé en morceaux.

Matériel :

- 1 four,
- 1 grande cuillère en bois + 1 fourchette + 1 cuillère à soupe,
- 1 saladier,
- Papier cuisson + plaque de cuisson.



Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C en chaleur tournante.
2. Epluchez les bananes puis écraser-les dans le saladier à l'aide de votre fourchette.
3. Ajoutez les flocons d'avoine puis mélanger avec la cuillère en bois.
4. Ajoutez les fruits secs (détaillés en morceaux si ils sont trop gros) et mélanger.
5. Ajoutez les copeaux de chocolat puis mélanger pour qu'ils puissent s'incorporer correctement.
6. Réalisez, sur votre plaque, des petits tas espacés, à l'aide d'une cuillère à soupe.
7. Enfournez 30 minutes à 180°C.

Astuce : Conservez vos biscuits dans de l'aluminium ou dans une boîte hermétique ! Ils sont délicieux un peu tiédis !