

Ce week-end, je prendrais bien une petite douceur pas toi ? Un cookie maison, plein de bonnes choses, facile à faire et apprécié des petits et des grands.

Cette recette peut être faite en version « crusine » ou cuite au four selon ton goût. Tu peux soit faire des barres ou des ronds selon l'inspiration du moment.

## Recette

Pour env. 12 barres

Préparation : env. 40 mn avec la cuisson/ou 7:00 au déshydrateur

## Ingrédients

1 banane mûre

4 c. soupe de miel ou sirop d'érable

2 c. café de cannelle

50 gr de noix de pécan ou de noix de grenoble

100 gr de dattes dénoyautées

2. c à soupe de graines de chia

120 gr de flocons d'avoine (sans gluten en cas d'allergie)

20 gr de graines de lin

100 gr de myrtilles fraîches ou de cranberries séchées

pour les gourmands, rajouter quelques pépites de chocolat noir ou des copeaux (2 c. soupe)



### Préparation :

Ecrase la banane mûre avec le miel et la cannelle. Hache les noix et les dattes dénoyautées grossièrement et mélanger tous les ingrédients restants.

Mélange afin d'obtenir une pâte bien homogène. Si la préparation est trop liquide rajoute des flocons. Si elle est trop compacte rajoute un peu de miel.

Etale le mélange entre deux feuilles de papier sulfurisé, épaisseur d'1 1/2 à 2 cm .  
Enfourne dans le four préchauffé à 180° et fais cuire environ 25 mn. (suivre la cuisson)  
Découpe en barres et laisse refroidir complètement sur une grille à pâtisserie.

Pour la version crue : déshydrate durant 2:00 à 60 ° puis 5:00 à 45° selon l'épaisseur, prolonge de 2:00 si nécessaire.

A conserver dans une boîte hermétique.

Ces biscuits se dégustent accompagnés d'un bon thé ou d'un café, en en-cas ou en dessert avec du fromage blanc et des myrtilles ou un coulis de fruits.

Bon week-end et à la semaine prochaine.

Pour retrouver mes recettes, rends-toi sur mon site sous [Vivaveg](https://www.vivaveg.ch) !

Wendy G.

