

Blueberry Banana Oatmeal Bars/ Barres d'Avoine à la Banane et Aux Bleuets



Blueberry banana oatmeal bars are a great way to change up your usual breakfast or snack all while using up your ripened bananas. Pair this delicious blend of blueberry and bananas with some yogurt or nut butter of your choice to boost your protein intake and make your meal even more satiating! *Les barres d'avoine à la banane et aux bleuets sont un excellent moyen de sortir de la routine lors de votre petit-déjeuner ou de votre collation tout en utilisant vos bananes mûries. Accompagnez votre barre avec du yogourt ou un beurre de noix de votre choix pour augmenter votre apport en protéines et rendre votre repas encore plus rassiant!*

CONTAINS: Egg **MAY CONTAIN:** Gluten
CONTIENT: Œuf **PEUT CONTENIR:** Gluten

ONE PORTION IS EQUIVALENT TO 1 barre (65g)

OF PORTIONS: 12

Preparation: 5 minutes Cooking: 30 minutes

INGREDIENTS	VOLUME
Banane, écrasées / Banana, mashed	3
Oeuf, gros / Egg, large	1
Sucre, brun / Sugar, brown	¼ tasse / ¼ cup (60 ml)
Flocons d'avoine / Rolled oats	2 tasses/ 2 cups (500 ml)
Farine de blé entier / Whole wheat flour	¼ tasse / ¼ cup (60 ml)
Cannelle / Cinnamon	½ c. à thé / ½ Tsp (2.5 ml)
Bicarbonate de soude / Baking soda	½ c. à thé / ½ Tsp (2.5 ml)
Sel/ Salt	¼ c. à thé / ¼ Tsp (1.25 ml)
Bleuet / Blueberry	1 tasse/ 1 cup (250 ml)

Methods:

1. Preheat oven to 350 degrees. Grease an 8x8 or 9x9 inch baking pan with cooking spray. Set aside.
2. In a bowl, stir together the bananas, egg, and brown sugar. Mix to combine. Add in the oats, flour, cinnamon, baking soda, and salt, and mix to combine. Pour half of the batter into the pan. Sprinkle the blueberries over the batter then pour the remaining batter over the blueberries.
3. Bake for 30-35 minutes until bars are set and a toothpick inserted in the bars comes out clean. Let cool slightly before cutting.

Méthodes :

1. Préchauffer le four à 350 degrés. Graisser un plat de cuisson de 8 x 8 ou 9 x 9 pouces avec un aérosol de cuisson. Mettre de côté.

2. Dans un bol, mélanger les bananes, l'œuf et la cassonade. Mélanger pour combiner. Ajouter les flocons d'avoine, la farine, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel, et mélanger pour combiner. Verser la moitié de la pâte dans le moule. Saupoudrer les bleuets sur la pâte puis verser le reste de la pâte sur les myrtilles.
3. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que les barres soient prises et qu'un cure-dent inséré dans les barres en ressorte propre. Laisser refroidir un peu avant de couper.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 Bar (65 g) / par 1 Barre (65 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 110	
Fat / Lipides 1.5 g	2 %
Saturated / saturés 0.3 g	
+ Trans / trans 0 g	2 %
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	5 %
Sodium / Sodium 110 mg	5 %
Potassium / Potassium 180 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 23 g	8 %
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 8 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	6 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %
Manganese / Manganèse	35 %

Adapted from thisdelicioushouse.com

Photo Source: https://thisdelicioushouse.com/blueberry-banana-oat-bars/?fbclid=IwAR2L-rcDhL4HPAhrjVG91bqEoRu5ZljaLyA4jhqy6B_vX7M0_uzq-8NGwPQ

Modified by Gillian Murray and Sella Khouri

Formatted: Font: Gill Sans MT