

GÂTEAU CALORIQUE POUR OISEAUX DU CIEL



- 450g de farine bio
- 1 banane écrasée ou une pomme mixée
- 150g de margarine végétale fondue
- 1 verre d'huile
- 3 grosses poignées de cacahuètes
- 1 grosse poignée de flocons d'avoine

dans un saladier, mélanger le tout à la cuiller en bois

- *ajouter un bol d'eau tiède pour que la pâte soit assez coulante, bien mélanger.*
- *verser dans un grand plat à four puis étaler à la spatule et niveler.*
- *cuisson 25-30mn à 200° - à froid, couper 6 parts à la spatule (1 par jour)
garder au froid - à l'extérieur, ne pas émietter le gâteau*

Attention: si on commence, c'est l'engrenage !!!.....