BARRES DE CÉRÉALES SANS CUISSON (POUR 8 PORTIONS)

LES INGRÉDIENTS

- 6 dattes ou
  40g de raisins secs
- 60g de chocolat noir
- 80g de beurre de cacahuète
- 100g de compote de pomme
- 100g de flocons d'avoine

LE CONSEIL DE JULIE

- Conserver les barres de céréales à température ambiante dans un endroit sec.

LES PLUS DE LA RECETTE

- Recette sans cuisson
- Sans protéines de lait de vache et sans blé
- Le chocolat noir peut être remplacé par du chocolat au lait ou du chocolat blanc

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1 : préparer un moule à cake chemisé de film étirable
- 2 : écraser en purée ou mixer les dattes
- 3 : ajouter la compote de pomme, le beurre de cacahuète et mixer encore
- 4 : incorporer les flocons d'avoine et tasser cette préparation dans le moule à cake
- 5 : faire fondre le chocolat noir au bain marie ou au micro-ondes et le répartir sur le dessus
- 6 : mettre au réfrigérateur au moins deux heures pour que le tout durcisse
- 7 : découper 8 barres de céréales