



Desserts

Barre de granola au chocolat sans cuisson

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour la barre de granola au chocolat

100 grammes de chocolat noir
30 grammes cornflakes (rice krispies)
120 grammes baies de goji
100 grammes de mix de noix (avec canneberges)
120 grammes de beurre d'arachide
5 cuillères à soupe sirop d'érable
1 tasse d'eau

Des friandises pour la boîte à lunch

1 poignée de fruits rouges
50 grammes de yaourt grec

Méthode de préparation

Mettre le chocolat finement haché, le beurre de cacahuète et le sirop d'érable dans un plat résistant à la chaleur. Chauffez brièvement le tout au micro-ondes et mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

Ajoutez tous les autres ingrédients secs puis mélangez bien.

Versez la préparation dans un moule à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé, tassez fermement et réservez au réfrigérateur. Laissez refroidir la barre de granola pendant 4 heures, puis coupez-la en tranches.

Créez un joli quatre-heures de votre barre de granola. Accompagnez-la de yaourt à la grecque, de fruits rouges et d'une boisson rafraîchissante.

Conseil !

Vous pouvez conserver votre barre de granola emballée jusqu'à 3 semaines au frigo.

