



Barres de céréales sans cuisson au chocolat et arachide

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - DÉJEUNERS-BRUNCHS



NOMBRE DE PORTION : 9

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 tasse + 2 c. à soupe de beurre d'arachide
- 5 c. à soupe de miel
- 3 c. à soupe de sirop d'érable (ou de miel)
- 1 c. à thé de vanille
- 1 pincée de sel
- 2 1/2 tasses de Cheerios au chocolat
- 2 tasses de gruau

Couverture :

- 3/4 tasse de pépites de chocolat
- 1 c. à thé d'huile de coco (ou végétale)
- 1/4 tasse de beurre d'arachide
- 1/4 c. à thé d'huile de coco (ou végétale)

Préparation

1. Tapisser un moule 8X8 de papier saran.
2. Dans un bol, mettre le beurre d'arachide, le miel et le sirop d'érable. Faire chauffer 45 secondes au micro-onde. Bien mélanger. Ajouter la vanille et le sel. Mélanger à nouveau.
3. Ajouter les céréales et le gruau. Bien mélanger.

4. Étendre le mélange dans le moule. Bien presser dans le moule pour que ce soit bien compact. Mettre au frigo.
5. Dans un petit bol, mettre le chocolat et 1 c. à thé d'huile de coco. Mettre au micro-onde 30 secondes Brasser puis remettre au micro-onde 15 secondes. Bien brasser jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
6. Étendre le chocolat sur les barres de céréales en une mince couche.
7. Mettre le beurre d'arachide dans un petit bol. Ajouter le 1/4 c. à thé d'huile de coco. Passer au micro-onde 15 secondes. Bien mélanger et faire quatre lignes sur le chocolat. Avec un cure-dent ou un couteau, passer dans le sens contraire pour faire des beaux zig zags.
8. Garder au frigo!