

BARRES DE CÉRÉALES

TEMPS DE PRÉPARATION

20 mins

REPOS

1h30

PORTIONS

16 portions

INGREDIENTS

- 80g de noisettes
- 30g de miel
- 1 banane
- 160g de flocon d'avoine
- 50g de pépites de chocolat noir
- 130g de chocolat noir

INSTRUCTIONS

1. Mettre les noisette dans le bol et pulvériser
5sec/ Vitesse 10
2. Réserver
3. Ajouter le miel dans le bol et chauffer
1min30 sec/50°C/ Vitesse 1
4. Ajouter la banane dans le bol et mélanger
15sec/ Vitesse 4
5. Ajouter les flocons d'avoine et les noisettes
réservé dans le bol
6. Mélanger 1min/ Vitesse 1
7. Ajouter les pépite de chocolat noir dans le
bol et mélanger 15sec/ Vitesse 1
8. Transvaser dans un moule chemisé de film
alimentaire. Tassez bien la préparation à
l'aide d'une cuillère à soupe
9. Réserver au frigo pendant 60min
10. Ajouter le chocolat noir coupé en morceaux
dans le bol et pulvériser 10sec/ Vitesse 9
11. Chauffer 2min/50°C/ Vitesse 1
12. Badigeonner le dessus de la préparation
avec le chocolat, à l'aide d'une Maryse
13. Réserver au frigo pendant 2min
14. Faire des marques de pré-découpage sur le
chocolat, avec un couteau à grande lame pour
faciliter le découpage par la suite
15. Réserver au frigo pendant 30min
16. Sortir la préparation de plat à l'aide du film
alimentaire. Couper ensuite vos barres en petits
rectangles avec un couteau à grande lame.

VARIANTES

Le chocolat noir peut être remplacer par d'autres chocolat.

Les noisettes peuvent être remplacés par des amandes ou des noix de pécans (moins mixer à la première étape pour ces deux dernier)

La banane peut être remplacé par 95g de framboises congelé (préalablement décongelé)

ASTUCES

- Ces barres se conserves dans une boîte hermétique, à l'abri de l'humidité
- Le chocolat noir peut également être fondu au micro-ondes 1minute puissance max
- L'idéal est d'utiliser un moule 22x22cm ou rectangulaire mais surtout pas plus petit sinon vos barres seront vraiment trop petite.