

Barres Croustillantes au Chocolat – sans cuisson



Je n'ai pas pour habitude de sécher sur les intitulés de mes articles, mais la c'était la page blanche. Comment vous décrire en quelques mots accrocheurs la composition de ces barres de céréales crousti-moeulleuses, bi-matières et presque saines ?

Vous voyez je suis sûre que personne n'a suivi ma dernière phrase :p. Je reprends, comme toutes les semaines je pars à la recherche d'un « snack » que je pourrais préparer pour Mr Mon Mignon quand je tombe sur la photo Instagram de [Amy](#).

Vous pensez bien que je me suis empressée de reproduire sa recette à quelques détails près, bah oui j'ai fait avec ce que j'avais sous la main.

Comme je suis sympa ... la fille se lance des fleurs oui oui ... je vous propose ma version et en français.



Approuvées par Coach Yohan !

Ces barres de céréales composées d'une base de brownie cru et

de rice krispies enrobés de chocolat sont la combinaison parfaite entre le moelleux et le croustillant, l'énergétique et le gourmand. Le brownie aux dattes et beurre de noix (mélange de différentes noix) apporte le coup de fouet essentiel au 4h, quant aux rices krispies ... bah c'est crunchy, c'est au chocolat ... tout est dit quoi !

Ingrédients (pour environ 10 barres) :

Base de Brownie

- * 200ml de beurre de superfood (ou amande, cajou, ...)
- * 50ml de poudre de noix de coco
- * 125g de pâte de dattes
- * 2 càS de cacao en poudre
- * 1 càS d'eau

1) Mixer tous les ingrédients, sauf l'eau que vous ajouterez petit à petit jusqu'à obtenir une pâte grossière.

2) Etalez cette pâte dans le fond d'un moule (20X10cm) que vous aurez préalablement recouvert de film alimentaire. Réservez.



Rice Krispies

- * 70g d'huile de coco ou de beurre salé
- * 2 càS de miel
- * 20g de chocolat noir
- * 500ml de Rice Krispies
- * 1 càS de cacao en poudre

1) Dans une petite casserole faites chauffer l'huile ou le beurre avec le miel et le chocolat.

2) Mélangez la poudre de cacao au rice krispies puis ajoutez le mélange liquide et mélangez à nouveau. Versez rapidement votre préparation sur la base de brownie déjà prête au fond de

votre moule.

3) Laissez reposer 30 minutes au congélateur ou 2 heures au frais avant de découper en morceaux.

Et voila, simple non ☐

