

Carrés croustillants au chocolat

NOMBRE DE PORTIONS: 9

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 5 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ: FACILE

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur



INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de pépites de chocolat mi-sucre
- ¼ tasse (80 ml) de beurre d'arachide (ou alternative sans allergène)
- 1 ¼ tasse (330 ml) de céréales de riz croustillant (type Rice Krispies)
- 1 ½ tasse (375 ml) de protéine végétale texturée (petits flocons)

Il est aussi possible d'ajouter d'autres ingrédients dans cette préparation comme des noix, des graines, des fruits séchés, de la noix de coco râpée, etc.

PRÉPARATION

1. Recouvrir un moule de 8 po x 8 po (20 cm x 20 cm) de papier parchemin.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'eau pour le bain-marie.
3. Dans un cul-de-poule, au-dessus de la casserole, faire fondre le chocolat et le beurre d'arachide en remuant constamment.
4. Ajouter les céréales et la PVT.
5. Bien mélanger pour enrober les ingrédients secs.
6. Répartir uniformément dans le moule.
7. Réfrigérer 1 heure.
8. Couper en 9 barres.

** Cette collation est très rassasiante, elle contient environ 3g de fibres et 10g de protéines par portion. Parfait pour un petit creux !

Source: <https://www.amourdebouffe.com/post/carr%C3%A9s-croustillants-au-chocolat-et-beurre-d-arachides>