



## BARRES DE CÉRÉALES AU CHOCOLAT, DATTES ET RIZ SOUFFLÉ

Idéal pour vos collations, vous pouvez les emballer individuellement et les amener partout avec vous.

 35 minutes 1 heure et 35 minutes 10 portions

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de riz soufflé nature, enrichi en vitamines et minéraux
- 50 grammes de chocolat noir à 70% cacao
- 25 grammes de purée / Sirop de dattes

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites du sirop de dattes. Faire tremper des dattes dans de l'eau pendant 30 minutes. Les mixer ensuite avec de l'eau jusqu'à la consistance d'un sirop d'érable épais. Vous pouvez utiliser plus de dattes afin d'avoir du sirop de dattes à dispositions pour d'autres recettes. Il remplace le sucre. Pour cette recette, utilisez 20g de sirop.
- 2° Mélangez le sirop et le chocolat fondu (légèrement refroidi).
- 3° Ajoutez le riz soufflé et mélangez de nouveau. Tassez le mélange sur une plaque.
- 4° Placez au réfrigérateur au minimum 1h jusqu'à ce que le mélange soit solide. Découpez ensuite la plaque en 10 barres.
- 5° Vous pouvez ensuite placer les barres dans un récipient hermétique pendant plusieurs jours au frigo.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (18 g)	% AR
ÉNERGIE	415 kcal	73 kcal	4 %
PROTÉINES	7 g	1 g	3 %
GLUCIDES	63 g	11 g	4 %
SUCRES	15 g	3 g	3 %
LIPIDES	14 g	2 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	1 g	3 %
SODIUM	270 mg	47 mg	2 %