






### CARRÉ FAÇON SNICKERS 4 INGRÉDIENTS

Hyper simple à réaliser et sans cuisson! Vous devez absolument les faire pour la collation c'est une tuerie à 60 calories l'unité !! A déguster accompagné d' 1 café, 1 yaourt ou 1 fruit.

 5 minutes  
 20 minutes  
 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète crunchy (45 g)
- 3 galettes de maïs Carrefour (17 g)
- 7 carrés moyens de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (70 g)
- 1 càc de sirop d'agave
- 3 grammes de fleur de sel Monoprix
- 5 grammes de vanille, extrait liquide

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger dans un récipient le beurre de cacahuète, le sirop d'agave et la vanille
- 2° Ajouter les galettes de maïs concassées à la main (ou au mixeur)
- 3° Mélanger puis tasser au fond d'un moule rectangulaire (recouvert de papier cuisson)
- 4° Congeler 20 min, faire fondre le chocolat au micro ondes entre temps
- 5° Verser le choco sur le mélange galette de maïs + beurre de cacahuète en ajoutant une pincée de sel
- 6° Congeler 5 min, couper en carré puis déguster ! Se conserve très bien au congélateur !!

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (19 g)	% AR
ÉNERGIE	321 kcal	60 kcal	3 %
PROTÉINES	14 g	3 g	5 %
GLUCIDES	32 g	6 g	2 %
SUCRES	17 g	3 g	3 %
LIPIDES	38 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	17 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	2 g	6 %
SODIUM	931 mg	175 mg	7 %