



### DATTES FAÇON SNICKERS®

Voici enfin une alternative saine imitant de près le goût des Snickers, je vous garanti que c'est un délice ! C'est une petite collation idéale pour un regain d'énergie .

 10 minutes 50 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 6 grammes de beurre de cacahuètes
- 3 dattes dénoyautées [ $\approx$  8 g / datte]
- 3 cacahuètes non salées
- 1 petite pincée de gros sel
- 2 carrés de chocolat noir

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ouvrez vos dattes en deux et les dénoyauter.
- 2° Remplissez la de beurre de cacahuète et d'une cacahuète puis refermez.
- 3° Faire fondre du chocolat noir et y trempez les dattes. Ajoutez quelques grains de sel sur chaque datte.
- 4° Faire fondre du chocolat noir
- 5° Posez les dattes sur un plat et mettez les au réfrigérateur pour une bonne quarantaine de minutes.
- 6° Dégustez !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [53 g]	% AR
ÉNERGIE	451 kcal	237 kcal	12 %
PROTÉINES	9 g	5 g	10 %
GLUCIDES	43 g	23 g	9 %
SUCRES	37 g	20 g	22 %
LIPIDES	25 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	12 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	5 g	19 %
SODIUM	49 mg	26 mg	1 %