

Barres de céréales sans cuisson

www.jemangedoncjevis.be



Pour 12 à 16 barres

20 minutes de préparation- A déguster le lendemain

-150g de noix au choix

-200g de dattes dénoyautées

-2 càs bombées de miel

-25g de noix de coco râpée

-90g de flocons d'avoine

-120g de chocolat au choix

-30g d'eau (ou lait ou jus d'orange)

Déposer les noix dans le bol du Thermomix et mixer **5sec/vit5**. Réserver.

Introduire les dattes dans le bol (non lavé) et mixer **5sec/vit8**. Racler, ramener la pâte sur les couteaux et recommencer **5sec/vit6**. Décoller la pâte du fond du bol avec une spatule. Ajouter les noix, le miel, la noix de coco, les flocons d'avoine et mélanger **10sec/vit3**.

Etaler la préparation dans un moule en silicone ou sur un plat ou une assiette et la compresser. Sur une assiette il faut la compresser en lui donnant une forme de rectangle, on peut s'aider d'un cadre de pâtisserie (épaisseur 1.5 cm minimum).

Laisser durcir au frigo pendant 1h, compresser à nouveau.

Déposer le chocolat en morceaux dans le bol lavé et mixer **5sec/vit7**, Ajouter l'eau et chauffer **2min/50°/vit1**. Etaler sur la préparation.

Réserver au frigo jusqu'au lendemain puis couper les barres ou les portions et préparer les lunchbox :-)

Bon appétit

C'est une recette que l'on peut évidemment réaliser aussi sans le Thermomix mais difficilement.

Merci de partager le blog www.jemangedoncjevis.be si vous aimez et merci pour vos commentaires après dégustation!