

Les barres anti-coup de barre !

Prépare ton snack pour l'avoir toujours dans ton sac au collège ou au sport. Voilà la barre magique pour un max de goût et d'énergie !

Il te faut : • 200g de purée de pistache non sucrée
• 200g de dattes moelleuses • 150g de cornflakes nature
• 150g de chocolat noir pâtissier • 4 cuillères à soupe de sirop d'érable • de la fleur de sel.

1

Fais fondre le chocolat au bain-marie.



2

Dénayaute les dattes et étale-les entre deux feuilles de papier cuisson. Écrase-les avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir une sorte de bouillie homogène.



3

Mixe les cornflakes avec la purée de pistache et le sirop d'érable.



4

Étale une couche épaisse de cette pâte sur tes dattes écrasées.



À pieds joints pour faire des miettes !



HOP
HOP
HOP

Vas-y !
Attrape la dattes !



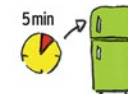
5

Verse dessus le chocolat fondu. Saupoudre légèrement de quelques grains de sel.



6

Place l'ensemble au congélateur pendant 5 minutes.



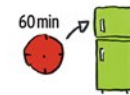
7

Ressors la plaque avant que le chocolat ne soit trop dur. Découpe tes barres (ainsi, le nappage chocolat ne craquera pas).



8

Remplace le tout pendant une heure minimum au congélateur.



Quelle douceur, ce sirop d'érable !



Conserve les barres au frais dans une boîte. Tu pourras les garder deux semaines.