

Barres tendres maison

NOMBRE DE PORTIONS: 12

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 30 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de noix, graines, fruit séchés ou bretzel, au choix (ex. arachides, amandes, graines de tournesol, graines de chia, noix de cajou, noix de Grenoble, canneberges séchées, abricots séchés, noix de coco râpée, etc.)
- ½ tasse (125 ml) de beurre d'arachide crémeux (ou alternative sans allergène). *NB. S'il n'est pas crémeux, mettre au micro-ondes 30 secondes dans un petit bol en verre.*
- 1/3 tasse (75 ml) de sirop d'érable
- 1 tasse (250 ml) d'avoine
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) de chocolat (noir ou mi-sucré)

PRÉPARATION

1. Recouvrir un moule de 8 po x 8 po (20 cm x 20 cm) de papier parchemin.
2. Hacher les noix, fruits séchés et bretzels en petits morceaux et mettre dans un grand cul de poule. (NB. La mesure d'une tasse doit se faire une fois que tout est bien haché).
3. Ajouter le beurre d'arachide, le sirop d'érable, l'avoine, la vanille et le sel et bien mélanger.
4. Déposer le mélange dans le moule et utiliser une cuillère pour bien presser/compacter. Si le mélange colle à la cuillère, il suffit de la mouiller légèrement.
5. Faire fondre le chocolat au micro-ondes, en brassant aux 30 secondes, puis étendre uniformément sur le dessus du mélange.
6. Réfrigérer un minimum de 30 minutes avant de couper (plus longtemps, c'est encore mieux!)