

Barres céréales



Temps de préparation : 10 minutes

Ingédients

- 250 gr de margarine
- 100 gr de sucre
- 3 CAS de miel
- 200 gr de chocolat
- 200 gr de sésame
- 200 gr de poudre d'amande
- 200 gr de dattes mixées
- 200 gr de céréales (riz soufflé ou autre)

Préparation :

- Faire fondre : le chocolat, la margarine, le miel, le sucre.
- Faire revenir le sésame dans une poêle chaude anti adhérente jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Verser dans un saladier les céréales, la poudre d'amandes, le sésame, les dattes mixées, puis ajouter le chocolat fondu, bien mélanger et verser dans un plat rectangulaire tapissé de papier cuisson, bien tasser avec une spatule.
- Laisser reposer la nuit au frigo avant de déguster.

Astuce : *La margarine peut être remplacée par du beurre, les amandes par n'importe quel fruit à coque et les dattes par des raisins secs ou des cranberry (mixées ou pas)*