

Barres de céréales

12 coeurs Préparation : 15 min - Cuisson : 18 min

Moule utilisé : 12 coeurs de Guy Demarle



Mon blog : www.lesdelicesabelle.fr

Mon Instagram : Les délices à Belle (Isabelle Chevrier)

Ingrédients

-40g d'amandes entières
-40g de noisettes entières
-40g de raisins secs
-40g de pistaches non salées
--65g de miel
-100g de flocons d'avoine
-4cs d'eau
--36 carrés de chocolat noir (1 tablette 200g)

Réalisation

- Préchauffer le four à 180°c.
- Poser le moule sur la plaque aluminium perforée.
- Mixer grossièrement tous les fruits secs au Tornado.
- Dans un cul-de-poule, mélanger à l'aide d'une spatule les fruits secs mixés, les flocons d'avoine, l'eau et le miel.
- Déposer ce mélange dans chaque empreinte et enfourner durant +/- 18 min.
- Laisser refroidir et démouler délicatement sur une grille.
- Préchauffer le four à 100°c.
- Nettoyer le moule avec un Sopalin et déposer 3 carrés de chocolat noir dans chaque empreinte.
- Enfourner 3 min jusqu'à ce que le chocolat soit tremblotant.
- Étaler le chocolat dans chaque empreinte à l'aide d'une spatule ou d'un pinceau.
- Remettre les cœurs en céréales dans chaque empreinte.
- Appuyer légèrement et réserver au réfrigérateur 1h le temps que le chocolat durcisse.