

# BARRES CHOCOLATEES POUR LE SPORT



Dans un saladier directement !

50g noisettes

40g cacahuètes

40g Flocons d'avoine

80g chocolat noir fondu au micro-onde

2/3 CC Miel

Mélanger le Miel avec le chocolat, puis le verser sur le mélange sec.

Je façonne les barres dans un moule a silicone, puis 30min au congèle avant de le placer au frigo. Démouler et conserver au frigo.