



Barres au chocolat et au beurre d'arachide sans cuisson

 PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 1 HR 10 MIN

Faites d'ingrédients simples, ces barres tendres sans cuisson et au goût légèrement sucré sont des plus faciles à préparer. Il suffit de passer les ingrédients au robot culinaire, d'aplatir la pâte dans le moule préparé, de congeler le tout, puis de le couper en barres faciles à transporter pour déguster une collation quasi instantanée.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

16 PORTIONS

- 4 tasses d' eau bouillante
- 1 paquet (375 g) de dattes dénoyautées
- 1-1/2 tasses d' amandes effilées
- 1 tasse beurre d'arachide KRAFT Tout naturel au miel
- 1/3 tasse de cacao non sucré
- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de vanille

Que dois-je faire ?

Étape 1

Verser l'eau bouillante sur les dattes dans un bol moyen. Laisser reposer 10 min ou jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Bien égoutter.

Étape 2

Hacher finement les amandes au robot culinaire en utilisant la fonction impulsion. Ajouter les dattes et le reste des ingrédients; battre par impulsions jusqu'à homogénéité.

Étape 3

Tapiser de papier sulfurisé un moule carré de 8 po, en laissant dépasser le papier des côtés. Presser le mélange de dattes dans le moule préparé. Congeler 1 h ou jusqu'à fermeté.

Étape 4

Démouler la préparation en utilisant les poignées de papier, puis découper en 16 barres.

Conseils des Cuisines Kraft



Savoir-faire Conservation

Disposez les barres en couches successives intercalées de feuilles de papier ciré dans un contenant hermétique. Réfrigérez-les 4 jours tout au plus avant de les servir.

Calories **230**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 13 g	20 %
Matières grasses saturées 1.5 g	8 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres alimentaires 6 g	24 %
Sucres 14 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	6 %
Fer	10 %

Portions

16 portions de 1 barre (60 g) chacune