

GO POUR LE MARATHON !

Une recette Valrhona

Recette pour environ 20 barres.

Niveau facile

Crédit photo : LUKAM



PRÉPARATION DES BARRES

100	g	amandes entières
45	g	flocons d'avoine
100	g	pommes Pink Lady
60	g	banane
20	g	ananas moelleux
20	g	cranberries
20	g	raisins secs
30	g	PERLES CHOCOLAT NOIR
80	g	CHOCOLAT CARAÏBE 66 % OU IVOIRE 35 %

Placer les amandes et les flocons d'avoine séparément sur une plaque et enfourner 20 minutes à 150°C pour les torréfier.

Eplucher les pommes et les bananes et les couper en petits cubes. Les faire sécher au four à 150°C pendant 10 à 15 minutes.

Une fois refroidies, mixer grossièrement les amandes. Mélanger les flocons d'avoine avec les fruits déshydratés, les amandes, les fruits secs et les perles chocolat noir.

Mélanger le tout délicatement avec le chocolat préalablement fondu.

Tasser la préparation dans un moule ou un plat préalablement tapissé de papier sulfurisé sur une hauteur de 2 cm environ. Laisser durcir.

ASTUCE

Vous pouvez varier les fruits infiniment, il vous suffit de conserver une base de céréales / fruits secs / chocolat.