

Barres protéinées Chocolat



20 minutes



200/barre



10 barres



Protéines
4g/barre

Ingrédients



100g de pâte de dattes (ou dattes mixées)



30g de poudre de protéines végétales



30 g de beurre d'amande



40 g de flocons d'avoine



20 g de quinoa soufflé ou riz soufflé



50 g de chocolat noir à 70% de cacao



Une pincée de sel

Étapes

Préparation de la base : Mixer les dattes, la poudre de protéines, le beurre d'amande et une pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajouter les flocons d'avoine et le quinoa soufflé, puis mixer brièvement.

Formation des barres : Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, formant un rectangle d'environ 1 cm d'épaisseur. Placer au réfrigérateur 1 heure pour raffermir.

Enrobage de chocolat : Faire fondre le chocolat noir. Sortir les barres du réfrigérateur et les découper en barres. Tremper chaque barre dans le chocolat fondu. Remettre les barres au réfrigérateur pendant au moins une heure.