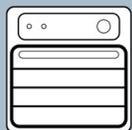


Peanut butter energy bar

Barres de céréales énergétique au beurre de cacahuète, abricots, fruits secs et chocolat.



Four



Mise en place

Dans un saladier réunir :

- 5 cui à soupe de miel
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 150 g de flocon d'avoine
- 50 g d'abricots séchés grossièrement hachés
- 40 g de noix grossièrement écrasées
- 40 g de graines de courge
- 1 zeste d'orange

Bien mélanger l'ensemble

Réchauffer :

- 75 g de beurre fondu
- 50 g de beurre de cacahuète crunchy
- 50 g de chocolat noir fondu

Les ajouter au mélange précédent et bien mélanger immédiatement.

Etaler sur environ 1,5 cm d'épaisseur un rectangle de la préparation sur une feuille cuisson.

Bien tasser l'ensemble et cuire environ 15 minutes à 180°

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
CRUNCHY PEANUT BUTTER - B. de cacahuète	6711	50 g
Chocolat noir		75 g
Oranges		30 g
Graines de courge		40 g
Cerneaux de noix		40 g
Abricots séchés		50 g
Flocons d'avoine		150 g
Extrait de vanille		2 ml
Miel		20 g

Mise en oeuvre

Chauffer 25 g de chocolat noir.

Une fois refroidi, couper en barres le peanut butter energy bar et ajouter des traits du chocolat noir restant chaud.