

*Petits gâteaux*

Barre chocolat/thym chanvre



1h09 **7 min** **2 min** **1h** **153**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les barres

25 g **Quinoa**
30 g **Protéines de
chanvre**
65 g **Chocolat noir**
1 c. à soupe **Miel**
2 Brin(s) **Thym**

Étape 1

Confection des barres

- 1 Faire fondre le chocolat au micro-ondes.
- 2 Mettre dans un saladier les flocons de quinoa, les protéines de chanvre et le thym effeuillé. Mélanger.
- 3 Sortir le chocolat du micro-ondes, ajouter le miel. Mélanger.
- 4 Incorporer le mélange chocolat et miel aux ingrédients secs. Mélanger.
- 5 Utiliser de préférence des moules en silicone titanium plutôt que des moules en silicone peroxydés, moins chers mais plus toxiques à très haute température. Si vous n'avez pas de moules en silicone, il est possible d'utiliser des moules classiques recouverts de papier sulfurisé, mais le démoulage sera un peu plus difficile.
- 6 Tasser les barres dans des moules en silicone en utilisant les parois des moules.
- 7 Placer les moules au réfrigérateur pendant une heure.

Étape 2

Le dressage

- 1 Sortir les barres du réfrigérateur et les démouler.

