NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

COLLATION · DESSERT

Rochers *choco-oléagineux*

15 min	12 rochers	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végétarien · À préparer d'avance · Sans cuisson

Ingrédients

- **100 g** de chocolat noir 70%
- **40 g** de flocons d'avoine
- **40 g** de noisettes ou amandes concassées
- **1 c. à soupe** de purée d'oléagineux
- **1 pincée** de fleur de sel

Préparation

1. Fais fondre le chocolat doucement.
2. Mélange-le aux flocons, aux oléagineux et à la purée.
3. Forme des petits tas sur du papier cuisson.
4. Parsème de fleur de sel. 20 min au frais.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le croquant chocolaté à préparer d'avance pour ne jamais être prise au dépourvu. Flocons et oléagineux apportent fibres et bons gras qui calent — un rocher suffit à combler l'envie de sucre, sans finir la tablette. ✦