NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

COLLATION · DESSERT

Dattes fourrées *façon Snickers*

10 min	8 dattes	Très facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Sans cuisson · À préparer d'avance · Végétarien

Ingrédients

- **8** dattes Medjool dénoyautées
- **2 c. à soupe** de beurre de cacahuète
- **40 g** de chocolat noir 70%
- quelques cacahuètes concassées
- **1 pincée** de fleur de sel

Préparation

1. Ouvre chaque datte en deux sans la séparer, retire le noyau.
2. Garnis d'un peu de beurre de cacahuète, puis referme.
3. Fais fondre le chocolat et trempe chaque datte à moitié.
4. Parsème de cacahuètes et de fleur de sel. 15 min au frais.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le goût d'une barre chocolatée, version qui te nourrit vraiment. La datte cale l'envie de sucre, la cacahuète et le chocolat apportent plaisir et bons gras — tu as ton 16h ou ton 21h sous la main, sans frustration. ✦