

## **BARRES TENDRES AU BEURRE D'ARACHIDE ET CHOCOLAT**



- 2 1/2 tasses de riz soufflé (Rice Krispies)
- 1 3/4 tasse de gruau instantané
- 1/4 tasse de germe de blé (moi graines de lin moulu)
- 1/2 tasse d'ingrédients additionnels de votre choix (noix de coco râpée, noix hachées, arachides, raisins secs, fruits séchés, graines de tournesol, etc.) (moi raisins secs)
- 1/2 tasse de miel
- 1/2 tasse de cassonade
- 1/4 c. à thé de sel
- 2/3 tasse de beurre d'arachides (moi faux beurre de peanut)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/2 tasse de pépites de chocolat (j'ai utilisé des mini-pépites mi-sucrées)

-Dans un grand bol, combiner les 4 premiers ingrédients.

-Dans un petit chaudron, mélanger le miel, la cassonade et le sel. Amener à ébullition à température moyenne. Bien brasser pendant environ 1 minute. Retirer du feu. Ajouter le beurre d'arachides et la vanille jusqu'à ce que le tout soit crémeux.

-Verser ce mélange sur les ingrédients secs et bien mélanger à la cuillère. Laisser refroidir environ 10 minutes avant d'ajouter les pépites de chocolat.

-Presser le mélange dans un moule rectangulaire de 9" x 13" et laisser complètement refroidir avant de découper.

Publié par **Le coin recettes de Jos**