

Barres tendres à la noix de coco, amandes et chocolat noir

Préparation: 25 minutes

Cuisson: aucune (sauf pour faire fondre le chocolat)

Portions: 8-10 barres (ou selon la grosseur que vous les taillerez)

~Ingrédients

2 tasses (280 gr) de dattes Medjool, dénoyautées

1 tasse (100 gr) de poudre d'amandes

1/2 tasse (125 ml) de beurre d'amande

1 tasse (100 gr) de noix de coco râpée, non sucrée

1/4 tasse (60 ml) de miel

100 gr de chocolat noir 70%

2 c. à soupe d'huile de coco

~Préparation

1)Tapisser un moule carré de 8 pouces (20 cm) de pellicule plastique. Réserver.

2)Déposer les dattes dans un bol et les recouvrir d'eau tiède. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis les égoutter.

3)Verser les dattes, la poudre d'amandes, le beurre d'amande, la noix de coco et le miel dans un robot culinaire. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.

4)Répartir le mélange au fond du moule. Réserver.

5)Au bain-marie ou au four à micro-ondes, faire fondre le chocolat noir. Ajouter l'huile de coco, bien mélanger, puis verser sur la préparation de dattes. Étendre uniformément sur toute la surface, puis laisser refroidir pendant une heure.

Couper en barres

source:Trois fois par jour

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule