# RECETTE

## Boules de céréales



TUTORAT RENNAIS

SNACK

**Préparation: 10 min**
**Repos: minimum 2h**

≈ **1,50 €**
**(6 portions)**

## Ingrédients :

- 60 g de flocons d'avoine ou de muesli non sucré,
- 40 g de beurre de cacahuètes,
- 15 g du sucrant de votre choix (miel, sirop d'érable...),
- 1 poignée de graines et / ou fruits secs,
- 40 g de chocolat noir.

## Matériel :

- 1 saladier,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 micro-ondes,
- 1 assiette,
- 1 feuille de papier aluminium.



## Préparation :

1. Mélangez l'ensemble des ingrédients (sauf le chocolat) dans un saladier, avec votre cuillère à soupe.
2. Formez 6 boules à l'aide de vos mains, puis déposez-les sur une assiette.
3. Faites fondre le chocolat au micro-ondes.
4. Versez délicatement le chocolat par-dessus les boules avec une cuillère à soupe.
5. Laissez reposer les boules de céréales au minimum 2h au réfrigérateur, en les recouvrant avec du papier aluminium.

***Astuce : Conservez les boules de céréales dans une boîte hermétique avant de les déguster pour vos collations !***