

CARRÉS CROUSTILLANTS AU CHOCOLAT ET BEURRE D'ARACHIDES

Nombre de portions : 9	Temps de préparation : 10 minutes
	Temps de cuisson : 2 minutes
	Temps de réfrigération : 1 heure

Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de pépites de chocolat
- 75 ml (1/3 tasse) **beurre d'arachides**
- 325 ml (1 1/3 tasse) de **céréales de riz croustillant** (ou autre céréale croustillante)
- 375 ml (1 ½ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)

Méthode :

Dans un bol allant au four à micro-ondes, déposer le chocolat et le beurre d'arachides.

Faire fondre au four à micro-ondes en remuant toutes les 30 secondes.

Ajouter les céréales et la PVT.

Mélanger pour bien enrober les ingrédients secs.

Répartir dans un moule carré de 8 x 8 pouces recouvert de papier parchemin.

Laisser refroidir 1 heure avant de découper.

Servir et déguster.

Bon appétit!

Source : carrés croustillants au beurre d'arachide https://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2019/11/Viens-manger_v%C3%A9g%C3%A9tarisme.pdf