

Bouchées céréales et chocolat

A la place des barres chocolatées



Ingrédients

- 150 g de céréales type corn flakes enrichies en fer
- 150 g de chocolat noir à 70% cacao
- 70 g de beurre
- 3 c. à s. de lait concentré non sucré
- 2 c. à s. de miel

Se conservent très bien dans une boîte hermétique au frais

1

Préchauffer le four à 150° C (TH.5).

Dans un saladier, verser les corn flakes et les écraser pour les réduire en plus petits morceaux sans en faire des miettes. Les morceaux doivent avoir la taille de flocons d'avoine par exemple.

2

Ajouter le lait concentré et le miel et bien enrober les céréales.

Répartir la préparation dans des petits moules beurrés, comme des moules à muffin ou à cupcakes par exemple.

3

Tasser avec le dos d'une cuillère.

Enfourner pour 20 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler.

4

Faire fondre le chocolat noir avec el reste du beurre. Recouvrir les bouchées de chocolat fondu.

Laisser durcir au frais.