

Barres protéinées au beurre d'arachide et chocolat

- La meilleure recette de barres protéinées au beurre d'arachide et chocolat!



Ingrédients :

- 1/2 tasse (125 ml) de farine de noix de coco
- 2 scoop de **poudre de protéine**
- 2 tasses (500 ml) de beurre d'arachides ou de **beurre d'amandes**
- 1/2 tasse (125 ml) de sirop d'érable
- 2 tasses (500 ml) de pépites de chocolat noir (optionnel)

Préparation :

1. Tapissez un plat pyrex de 8 x 8 d'une feuille de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
3. Dans un petit chaudron, faites fondre le beurre d'arachides avec le sirop d'érable jusqu'à ce que la texture soit homogène.
4. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.
5. Transférer dans le plat pyrex. Presser. Mettre au réfrigérateur ou au congélateur jusqu'à ce que ça soit ferme!
6. Couper en barre.
7. (optionnel) Faire fondre le chocolat et verser par dessus les barres fermes. Remettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat prenne.
8. Bon appétit!

Ces délicieuses petites barres protéinées sont sans cuisson, végétarienne, paléo, sans huile de palme et se préparent en 5 MINUTES!

“

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

