

Barres de protéines au chocolat sans cuisson

- Les barres de protéines au chocolat parfaites pour les gens actifs! (Sans cuisson)



Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de gruau
- 2 « scoops » de **poudre de protéines au chocolat**
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1/2 tasse (125 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de beurre d'arachides
- 3 cuillères à soupe de miel

Préparation :

1. Dans un bol allant au micro-ondes, combinez le lait, le beurre d'arachides et le miel. Faites chauffer pendant 15 secondes. Mélanger. Faites chauffer pour un autre 15 secondes.
2. Ajouter le restant des ingrédients et mélanger.
3. Tapissez un plat pyrex de 8 x 8 d'une feuille de papier parchemin.
4. Presser le mélange au fond du plat.
5. Congelez pendant au moins 15 minutes et je suggère davantage.
6. Couper et conserver dans des sacs hermétiques.

Je dédie cette recette à tous ceux qui aiment s'entraîner et qui sont plus que tannés de boire des shakes... Ces barres protéinées sont juste parfaites!



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