

Les crounchi choco

Pour un grand bocal • Préparation : 20 minutes • Cuisson : 35 minutes

Ingrédients

-  350 g de flocons d'avoine
-  80 g de graines de courge
-  50 g de riz soufflé nature
-  70 g de noisettes entières
-  70 g d'amandes entières
-  6 cuillères à soupe de miel liquide
-  1/2 cuillère à café de poudre de vanille
-  7 cuillères à soupe d'huile de tournesol (ou de coco)
-  80 g de chocolat noir
-  20 g de cacao

LE P'TIT DÉJ'
DES GRANDS
GOURMANDS !



1 Allume le four à 140 °C (thermostat 5). Râpe le chocolat en copeaux. Hache les noisettes et les amandes à l'aide d'un couteau.



2 Fais chauffer l'huile et le miel dans une casserole à feu doux jusqu'à ce que ce soit bien liquide. Remue avec une cuillère en bois.



3 Mélange les fruits secs, les graines, le riz, les flocons d'avoine, la vanille, le chocolat et le cacao dans un saladier. Ajoute l'huile et le miel.



4 Étale le mélange sur une plaque. Mets au four 30 minutes en remuant deux ou trois fois. Laisse refroidir et conserve dans un bocal étanche.