

SNACK BIEN-ÊTRE

Par : Bertrand Balay
Pour 30 pièces - Moule éclair Silikomart®

SNACK BIEN-ÊTRE

Flocon d'avoine	215 g
Amande Bâtonnet PatisFrance	115 g
Noisette Émondée PatisFrance	80 g
Graine de lin	15 g
Graine d'amarante	15 g
Graine de chia	15 g
Jus de citron PatisFrance	40 g
Huile de tournesol	60 g
Miel	185 g
Puratos Classic Vanille	30 g
Figue séchée (moelleuse)	75 g
Cranberries PatisFrance	125 g
Pistache verte PatisFrance	105 g
Raisins blonds	80 g
Belcolade Lait Suprême 41%	QS

Torréfier les 6 premiers ingrédients pendant 10 minutes à 165°C.

Ebouillanter les figes pendant 2 minutes, puis les égoutter. Mixer celles-ci, et ajouter le jus de citron, l'huile, le miel et le Classic vanille.

Mélanger l'ensemble des ingrédients, puis disposer dans les moules silicone. Il est recommandé de prévoir 35 g / cavité.

Cuire au four pendant 10 à 12 minutes.

Une fois bien refroidi, les démouler.

Dresser dans chaque cavité de la couverture lait tempérée et coller directement le stick de céréales. Prévoir 20 g de chocolat / cavité.

Laisser cristalliser avant de démouler.

