

CARRÉS AUX CEREALES & SESAME

Préparation : 5 min

Repos : 1 heure au frais



150 g de sirop de riz

150 g de chocolat au lait ou de Pralinoise

50 g de beurre

40 g de riz soufflé

20 g de quinoa soufflé

30 g de pétales de maïs

40 g de flocons d'avoine

70 g de graines de sésame

- 1 Faire fondre à feu doux, dans une casserole le sirop de riz, le beurre et le chocolat.
- 2 Hors du feu, ajouter le reste des ingrédients et mélanger délicatement.
- 3 Huiler légèrement un moule de 20 x 20 cm, y verser l'appareil et tasser avec une spatule.
- 4 Mettre au frais pendant 1 heure puis découper en carrés ou triangles ou losanges ...