

## Barres de céréales énergétiques

Voilà une nouvelle recette des barres énergétiques sans céréales!!! trop bien après une séance de sport ou pour une collation ou un petit déjeuner pressé👍😊

Pour 6 BARRES:

- ☐ mixez 40 g d'amandes, 40 g de noix de cajou, 60 g de chocolat et 80 g de dattes. et ... C'est tout!! Vous devez obtenir une texture très collante.
- ☐ laissez reposer 2 h minimum au frais
- ☐ découpez vos barres et dégustez😊😊

