

Kub Energie

Flexipan Inspiration
48 MINI-CUBES



Ingrédients:

- 100 g de sirop d'agave
- 40 g de beurre
- 135 g de mini flocons d'avoine
- 70 g de noisettes torréfiées
- 55 g d'abricots secs
- 40 g de raisins secs
- 40 g de graines de sésame blanc

Pour les amateurs :

- 145 g de pistoles de chocolat noir Callebaut® (48 x 6 pistoles)

Préparation

Préchauffer le four à 175°C. Poser le moule sur la plaque alu perforée

Dans une casserole, faire chauffer le sirop d'agave et le beurre tout doucement.

Dans un cul de poule, mettre les flocons, les graines et les fruits secs, les abricots coupés en petits morceaux, les noisettes concassées grossièrement. Mélanger le tout

Chauffer le mélange beurre/agave à petits bouillons. Verser sur les céréales et fruits, mélanger rapidement. Garnir les empreintes et tasser avant le refroidissement du sirop. (outil de fongage fabrication maison). Enfourner 15 minutes à 175°C. Sortir la plaque et éteindre le four.

Laisser refroidir complètement avant de démouler et déguster.

Pour les amateurs de chocolat :

A la sortie, placer immédiatement 6 pistoles sur les cubes bouillant.

Remettre dans le four 5 à 8 minutes (four éteint mais encore chaud).

Tapoter doucement la plaque pour lisser le chocolat qui a fondu.

Laisser cristalliser au froid avant de démouler.

Bonne dégustation !!!

Pour info :

100 g / 450 kcal soit pour 1 cube (10 g env.) / 45 kcal

Autour de ma table© by Cachou66

<http://www.autourdematable.com/>