

Barres parfaites

(12 petits carrés)

12 dattes

¼ de tasse d'eau chaude

1 tasse de canneberges séchées

1/3 de tasse de quinoa cru

1/2 tasse d'amandes

1/2 tasse de pistaches ou noix de Grenoble

2 c. à soupe de graines de chia

3 c. à soupe d'huile de coco

Passer tous ces ingrédients au robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient bien hachés. Presser dans un petit moule 4 x 6 environ.

Sur le dessus

1 tasse de grains de chocolat noir

Optionnel : morceaux d'amandes, canneberges, pistaches, fruits séchés.

Faire fondre le chocolat au four micro-ondes 25-30 secondes à la fois en mélangeant bien entre chaque étape jusqu'à ce qu'il soit bien fondu. Bien étendre sur la préparation de barres et saupoudrer des noix et fruits séchés. Réfrigérer et servir.