

Roses des sables aux pétales de céréales complètes



INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat noir pâtissier (70% de cacao minimum)
- 100g de pétales de céréales (riz, blé complet et orge complète)

PRÉPARATION



- Faire fondre le chocolat au bain marie
- Hors du feu, ajouter les pétales de céréales.
- Mélanger, puis remplir aussitôt de petites caissettes en papier et laisser refroidir.

Valeurs nutritionnelles
par portion (60g) :

300 Kcal

Protéines : 5g

Glucides : 29g

Lipides : 18g



Atouts Nutritionnels

Un aliment antistress riche en cacao, allié à un aliment agissant sur le transit (des céréales complètes riches en vitamines B1, B2, B3, B6, B9, B12, C et en Fer).

Même si le chocolat est un aliment calorique, ce dessert ne va pas induire une glycémie trop élevée, grâce à la présence de céréales complètes. Se limiter toutefois à 1 portion