

# Barres au riz soufflé

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Repos : 1 h

Quantité : 8

## Ingédients

- 150 g de riz long (ou 120 g de riz soufflé)
- 150 g de flocons d'avoine
- 8 cl de lait (végétal!)
- 8 cl de sirop d'agave
- 200 g de chocolat

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C

Pour faire le riz soufflé : dans une poêle chaude, mettre le riz.

Laisser le riz cuire jusqu'à temps qu'il soit soufflé et légèrement brun.

Mélanger le riz soufflé, les flocons d'avoine, le lait et le sirop d'agave.

Mettre le mélange dans des moules pour former les barres, bien tasser le mélange.

Faire cuire pendant 10 min.

Laisser refroidir pendant 10 min.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Répartir le chocolat sur les barres.

Laisser refroidir pendant une heure.

Catégorie : Biscuits & Petits gâteaux

Samedi 25 avril 2020

[mimmydou.fr](http://mimmydou.fr)