



6 snacks healthy (sans four)

6 gâteaux

Préparation : 10 min

Réfrigérateur : 2h

Ingrédients

- 300 g de dattes
- 240 g de noix
- 40 g de cacao pur
- 100 g de chocolat noir
- 1 pincée de noix de muscade
- sel poivre



Instructions

Dans un mixeur : intégrez les noix , les dattes et le cacao pur.

Mélangez puis répartissez le contenu dans un moule en silicone.

Aplatir chaque portion avec un verre ou un pot de yaourt ..

Ajoutez le chocolat fondu sur le dessus puis placez au réfrigérateur 1 à 2h.

Régalez-vous !