



# Barres au yaourt et myrtilles



## INGRÉDIENTS

### Pour 12 barres

- 200 g de myrtilles
- 125 g de yaourt à la grecque
- 1 c.à.s. d'édulcorant à base de tagatose (1:1)

### Pour l'enrobage au chocolat :

- Option 1 : 200 g de chocolat fondant sans sucres + 1 c. à s. d'huile de coco
- Option 2 : 60 g d'huile de coco + 35 g de poudre de cacao + 50 g d'édulcorant à base de tagatose (1:1)
- 6 c. à s. de granola sans sucres



\* par rapport à une version sucrée

\*\* valeurs nutritionnelles pour l'option 1

## PRÉPARATION

1. Mélanger le yaourt à la grecque et l'édulcorant dans un bol. Ajouter les myrtilles et mélanger délicatement.
2. Répartir le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en formant 12 petites barres.
3. Mettre pendant minimum 1 heure au surgélateur.

### Pour l'enrobage en chocolat :

1. Si vous utilisez le chocolat sans sucre : faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain marie avec l'huile de coco jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse et coulante.
2. Si vous utilisez la poudre de cacao : faire fondre l'huile de coco dans un bol. Ajouter la poudre de cacao et mélanger. Ajouter enfin l'édulcorant et mélanger. Faire fondre à nouveau si besoin pour que l'édulcorant soit bien fondu également.
3. Tremper les barres au yaourt dans le liquide obtenu. Bien égoutter (faire couler le surplus). Remettre les barres ensuite sur le papier sulfurisé et saupoudrer de granola avant que l'enrobage ne durcisse.
4. Mettre les barres au surgélateur ou au réfrigérateur pour une dizaine de minutes jusqu'à ce que le chocolat soit bien pris. Enjoy !

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu