



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Roses des sables .



Recette 1 - avec du beurre :

Ingrédients (pour une plaque de cuisson) :

- 75 g de corn-flakes non sucrés
- 50 g beurre
- 2 c.à.s de miel liquide
- 125 g de chocolat noir dessert

- faire fondre le beurre et le chocolat à feu très doux
- Ajouter le miel et tourner jusqu'à obtention d'une pâte lisse
- Ajouter les corn-flakes et tourner très délicatement
- Une fois les corn-flakes bien chocolatés
- Les déposer sur une plaque sulfurisée ou alu par petits tas
- Laisser refroidir avant de déguster

Recette 2 - sans matière grasse :

Ingrédients (pour une plaque de cuisson) :

- 400 g de chocolat (noir ou lait)
- 200 g de corn flakes
- 2 c.à.s de miel liquide

- Casser le chocolat en morceaux, le faire fondre au bain-marie
- Puis, ajouter environ 200 g de corn-flakes, en mélangeant bien
- Lier les céréales au chocolat à l'aide du miel liquide
- Sur une plaque recouverte de papier ou sulfurisé faire des petits tas
- Mettre au frigo, environ 30 min, pour les faire durcir