

Mélange du randonneur d'Halloween



Partez à l'aventure gustative avec notre recette du Mélange du Randonneur d'Halloween. Un assortiment effrayant de noix, de fruits secs et d'ingrédients délicieux, parfait pour combler vos envies lors de vos escapades terrifiantes ! Friandises ou frissons, à vous de choisir !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 10 min

Portion 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 255 kcal

Lipides 13 g

Glucides 29 g

Fibres 3 g

Protéines 7 g

Sodium 345 mg

Ingrédients

- 100 g (2 ½ tasse) de pretzels
- 45 g (? tasse) d'arachides
- 45 g (? tasse) d'amandes
- 45 g (? tasse) de noix de cajous

- 50 g (½ tasse) de bonbons d'halloween chocolaté
- 20 g (¼ tasse) de bonbons d'halloween sucré

Coulis de chocolat facultatif

- 45 g (3 c. à table) de pépite de chocolat mi-sucré (facultatif)
- 45 g (3 c. à table) de pépite chocolat blanc (facultatif)
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale

Préparation

1. Étendre les pretzel, côte-à-côte, sur une plaque ou sur du papier parchemin.
2. Garnir du reste des ingrédients.
3. Faire refroidir la plaque dans le congélateur pendant 10 minutes.
4. Étalez le chocolat mi-sucré et blanc sur le mélange. Dégustez!

Notes

Il est important de conserver au réfrigérateur pour ne pas que le chocolat fonde. Se conserve 7 jours au réfrigérateur.



Élodie Robillard
Nutritionniste - Diététiste à Québec