



ROSES DES SABLES

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 tablette de chocolat noir pâtissier (250 g)
- 1 paquet de Corn Flakes©
- 50 g de sucre en poudre

Préparation :

Faire fondre le chocolat dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'eau.
Ajouter ensuite les Corn Flakes et les enrober de chocolat.
Prélever le mélange à l'aide d'une cuillère et constituer six amas sur un plat à servir.
Laisser refroidir au réfrigérateur deux heures environ.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr