

KINDER COUNTRY



Pour 10 Kinder Country | Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 1h | Pas de cuisson

*Les quantités de Kinder Country varient selon la taille des moules en silicone.
Pour cette recette, vous aurez besoin d'un pinceau en silicone et d'un moule en silicone compartimenté.*

Blé soufflé 80 g

Chocolat au lait pâtissier 400 g • Chocolat blanc pâtissier 200 g



1. Au bain-marie ou au micro-ondes : faire **fondre la moitié** du chocolat au lait. À l'aide d'un **pinceau en silicone**, **badigeonner** le moule en silicone (le fond et les côtés). Réserver **au frais 20 minutes** ❄️
2. Faire **fondre** le chocolat blanc et le mélanger avec le blé soufflé à l'aide d'une **spatule en silicone**. Déposer ce mélange dans les moules en silicone et bien tasser. Réserver **au frais 20 minutes** ❄️
3. Faire **fondre** la moitié restante de chocolat au lait. Badigeonner le dessus des Kinder Country et réserver **au frais 20 minutes** ❄️
4. Une fois que les Kinder Country sont bien saisis au frais (ils ont durci), les **démouler** et les **conserver** à température ambiante quelques jours dans une boîte en verre. S'il fait trop chaud, les conserver au frais.

CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- La diététique, c'est aussi savoir se faire **plaisir** de temps en temps !
- Pour **alléger** cette recette : opter pour du blé soufflé non sucré et remplacer le chocolat au lait par du chocolat noir.
- Je n'ai pas tempéré le chocolat, il peut fondre + rapidement en cas de fortes chaleurs.
- Découvrez [tous mes desserts ici](#) !



Margaux Letort - diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr

