

Pour récupérer de l'énergie : _

Amandes grillées : 250g d'amandes décortiquées, une poignée de raisins secs, quelques figes sèches ou abricots.

Eparpiller les amandes sur la plaque du four, sous le gril, où elles dorent lentement. Les retourner une fois en agitant la plaque.

Les sortir, les laisser refroidir.

Mettre dans un bocal avec les autres fruits secs. Les ranger dans le sac à dos...

Pour prendre des calories : _

Amandes au chocolat : 250g d'amandes. 1 tablette de chocolat noir. Un grand bol.

Faire griller les amandes comme précédemment. En même temps, faire fondre le chocolat coupé en carrés dans un bol.

Jeter les amandes grillées (et brûlantes) dans le chocolat liquide. Bien enrober les fruits, puis les déposer sur une plaque huilée, en les détachant bien.

Mettre au réfrigérateur 1h ou 2h. Les décoller de la plaque et les ranger dans un bocal.