Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

MENDIANTS 100%

15 minutes
4 heures et 15 minutes

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de chocolat 100% (Trapa)
- 15 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 40 grammes de nuts 'n' Berries (Seeberger)

MODE DE PRÉPARATION

1° Faire fondre le chocolat au bain marie et rajouter la cuillère à soupe d'huile coco
2° Intégrer les oléagineux et mélanger
3° Dans une assiette, former des tas et mettre au frais
4° Laisser reposer au moins 4H

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	578 kcal	29 %
PROTÉINES	11 g	21 %
GLUCIDES	22 g	9 %
SUCRES	16 g	18 %
LIPIDES	48 g	68 %
ACIDES GRAS SATURÉS	28 g	141 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 %
SODIUM	38 mg	2 %