



TARTELETTE AUX CHOCOLAT CRUE

Dessert végétalien cru

 30 minutes

 1 heure

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes d'avoine, crue
- 4 unités de datte, pulpe et peau, sèche (24 g)
- 10 grammes de sirop d'érable
- 1 portion petite d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 50 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un hachoir ou un blender, mixer l'avoine, les dattes dénoyautées et le sirop.
- 2° Placer la préparation sous forme de pâte dans un moule à tartelette.
- 3° Mixer l'avocat avec le chocolat fondu.
- 4° Placer la garniture sous la pâte et réfrigérer minimum 6 heures.
- 5° À déguster froid.
- 6° Optionnel: l'avocat peut être remplacé par 1 petite patate douce pour un apport ++ en glucides et moins calorique.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (150 g)	% AR
ÉNERGIE	325 kcal	488 kcal	24 %
PROTÉINES	9 g	14 g	27 %
GLUCIDES	37 g	55 g	21 %
SUCRES	17 g	25 g	28 %
LIPIDES	19 g	29 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	14 g	68 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	13 g	51 %
SODIUM	9 mg	14 mg	1 %