



## SNICKERS VEGAN MAISON SANS GLUTEN

Excellent dessert, fait maison, sans additifs, sans gluten, vegan.

 10 minutes 2 heures 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 unités de datte, pulpe et peau, sèche [12 g]
- 2 carrés moyens de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette [20 g]
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide [15 g] **ou** 1 poignée de cacahuète ou Arachide [30 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire une incision et Épépiner les dates.
- 2° Remplir les dates avec la crème de cacahuète ou avec des cacahuètes.
- 3° Avec l'aide d'un fourchette, tremper les dates dans le chocolat ou laisser couler le chocolat fondu.
- 4° Mettre au frigo ou congélateur [min 2 heures].
- 5° Deguster froid.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION [30 g] | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE             | 217 kcal  | 65 kcal            | 3 %  |
| PROTÉINES           | 15 g      | 4 g                | 9 %  |
| GLUCIDES            | 30 g      | 9 g                | 4 %  |
| SUCRES              | 24 g      | 7 g                | 8 %  |
| LIPIDES             | 38 g      | 11 g               | 16 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 14 g      | 4 g                | 21 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 9 g       | 3 g                | 11 % |
| SODIUM              | 67 mg     | 20 mg              | 1 %  |