Clara Estebe Juárez
Diététicien · 10109625342

BONBONS GÉLIFIÉS (GUMMIES)

Moins sucré même consistance, pour faire passer des vitamines dans une forme plus fun.

30 minutes
30 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 càs d'agar agar ou 6 feuilles de gélatine ou 6 grammes de gélatine en poudre
- 600 grammes d'eau minérale (aliment moyen)
- 1 càc de spiruline verte ou bleu, maca, lucuma, moringa, baobab, lucuma
- 1 cuillère à café de miel ou yacon ou sirop agave
- 1 càs de thé ou tisane en feuilles de votre choix

MODE DE PRÉPARATION

1º Faire infuser le thé dans un casserole avec de l'eau
2º Filtrer la tisane avec un passoire.
3º Ajouter l'agar agar mélanger jusqu'à dissolution complet et ensuite remettre au feu moyen environ 2 minutes
4º Laisser refroidir en continuant à mélanger jusqu'à ne pas avoir de fume (chaleur)
5º Ajouter ensuite le superaliment choisi et le miel ou sucrant choisi
6º Mélanger tout jusqu'à dissoudre
7º Mettre la préparation dans un moule à gummies ou un autre en silicon d'usage alimentaire.
8º Réfrigérer au moins > 3 hrs.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (103 g)	% AR
ÉNERGIE	2 kcal	2 kcal	0 %
PROTÉINES	0 g	0 g	1 %
GLUCIDES	1 g	1 g	0 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	7 mg	8 mg	0 %