



DONUTS SANS CUISSON

Donuts sans cuisson sans sucres ajoutés pour laisser le four tranquille.

 40 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g) **ou** 4 unités de datte, pulpe et peau, sèche (24 g)
- 25 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 100 grammes flocons d'avoine (moulu en poudre)
- 125 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- Facultatif: 2 càs noisette ou amandes ou pistaches ou quinoa soufflé ou cacahuète concassés
- 2 cuillères à café de purée d'amande, de pinstache ou de macadamia ou de cacahuète (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger dans un bol le poudre d'avoine avec le cacao non sucré.
- 2° Ecraser la banane ou mixer les dattes (trempés préalablement).
- 3° Intégrer la banane écrasé ou dattes mixtes aux ingrédients secs et puis le purée d'oléagineuse choisi, jusqu'à former un pâte qui ne colle pas.
- 4° Former 4 boules et placer chaque boule dans un moule à donuts. Mettre au congélateur pendant 10 minutes.
- 5° Fondre le chocolat en bain marie.
- 6° Optionnel: Couper ou hacher les noisettes ou l'aliments choisi pour l'enrobage.
- 7° Mélanger au chocolat fondu.
- 8° Sortir chaque donut du moule et avec l'aide de 2 fourchettes tremper les donuts dans l'enrobage. Et placer soit dans un grille pâtissière ou dans un papier sulfurisé.
- 9° Mettre au frigo pendant 5 minutes.
- 10° Déguster.
- 11° Si vous n'avez pas de moule à donuts, vous pouvez utiliser vos mains pour former les donuts ou faire de carrés ou n'importe quelle forme.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (99 g)	% AR
ÉNERGIE	369 kcal	366 kcal	18 %
PROTÉINES	13 g	13 g	26 %
GLUCIDES	29 g	29 g	11 %
SUCRES	11 g	11 g	12 %
LIPIDES	29 g	29 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	11 g	11 g	55 %
FIBRES ALIMENTAIRES	11 g	11 g	44 %
SODIUM	9 mg	9 mg	0 %