



BOUCHÉES AU CHOCOLAT ET ÉPICES

Délicieuses bouchées chocolatées faites avec de la farine de banane verte qui aide à promouvoir un microbiote intestinal sain, car riches en amidons résistants.

-  15 heures
-  1 heure et 30 minutes
-  15 portions

INGRÉDIENTS

- 75 grammes de farine de banane verte **ou** 75 grammes de farine de manioc
- 120 grammes de dattes Medjoul **ou** 120 grammes de raisin, sec
- 4 cuillères à soupe moyennes de cacao, non sucré, poudre soluble (28 g)
- 20 grammes de noix de coco râpée
- 1 ou 2 cuillères à soupe (20 gr) de sirop d'érable ou sirop de batterie
- 1 cuillère à café d'épices en poudre (cardamome, cannelle, gingembre, girofle, etc.)
- 1 pincée de sel marin gris
- 1 peu d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de lait de coco **ou** 2 cuillères à soupe de boisson au riz **ou** 2 cuillères à soupe de lait concentré non sucré, entier (40 g)
- Optionnel : 1 cas de graines de courge ou des pépites de chocolat noir

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dénoyautez les dattes. Mixer-les avec 2 c. à soupe d'eau pour obtenir une pâte .
- 2° Dans un bol , mélanger farine, cacao, sirop, noix de coco, vanille, sel et épices.
- 3° Incorporez la pâte de dattes. Ajoutez les pépites ou les graines de courge si désiré.
- 4° Si trop sec, rectifier avec du lait de coco ou du lait concentré.
- 5° Formez des boules de la taille d'une noix. Roulez les dans du chocolat en poudre et réserver 1 heure au réfrigérateur. Dégustez !
- 6° Gardez au frigo jusqu'à une semaine ou congelez pour plus longtemps.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [21 g]	% AR
ÉNERGIE	311 kcal	65 kcal	3 %
LIPIDES	7 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	1 g	6 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	118 mg	24 mg	1 %
GLUCIDES	57 g	12 g	4 %
SUCRES	32 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	2 g	6 %
PROTÉINES	4 g	1 g	—