LE GOUTER

SE FAIRE PLAISIR

Suivre un "régime" healthy ou un rééquilibrage alimentaire ne veut pas dire se sentir frustré. Au contraire !
Si vous aimez les barres gourmandes chocolatées, les gâteaux et autres gourmandises, amusez-vous à les refaire en remplaçant les ingrédients par des produits sains.
Il est plus facile de manger sain quand on garde la notion de plaisir et de gourmandise.

Astuce :
Par exemple, remplacez le lait par du lait végétal, les farines par des farines sans gluten et le sucre blanc par du sucre de coco ou du miel, le beurre par de la margarine, etc...

Barre chocolatée

Vous aurez besoin de :

- 200g d'amandes en poudre
- 120g de compote sans sucre
- 70g de farine de riz
- 70g de maïzena
- 10 dattes
- 1 pincée de cannelle
- 2 CAS d'huile de coco
- 200g de chocolat sans sucre (en poudre ou tablette)
- 6 CAS de sucre de coco
- Du beurre de cacahuètes

Matériel

Une casserole
Un saladier
Un hachoir

LES DATTES FONT PARTIE DES ASTUCES HEALTHY POUR REMPLACER LE SUCRE EGALEMENT. DANS LES SMOOTHIES, LES SMOOTHIES BOWLS ET AUTRES PRÉPARATIONS.

La recette

Vous aurez besoin de :

- Mélangez dans un saladier la poudre d'amandes, la farine de riz, la maïzena, les dattes (passez-les au hachoir avant avec la compote et 1 CAS d'huile de coco liquide) et la cannelle et malaxez jusqu'à obtenir une pâte consistante et homogène.
- Déposez des boules de la préparation dans des moules à muffin en les aplatissant avec vos doigts.
- Faite chauffer dans une casserole à feu moyen 1 CAS d'huile de coco, le chocolat noir et le sucre de coco. Mélangez le tout.
- Déposez et étalez une CAC de beurre de cacahuètes dans les moules, et versez le chocolat par-dessus.
- Laissez ensuite une heure au congélateur ou trois heures au frigo.

LE BEURRE DE CACAHUÈTES PEUT ÊTRE REMPLACÉ PAR DE LA PÂTE DE NOISETTES SANS SUCRE.