



LE CASSE-TÊTE DU PETIT-DÉJEUNER – PART II : MON CHOCO

Je ne suis pas une grande addict de chocolat, mais quand l'envie se fait sentir, l'ingestion d'un produit aux saveurs chocolatées est imminente, voire urgente. Je pensais ce genre d'envie appartenir au passé depuis que je ne mange plus de sucre, mais il y a quelques jours, le furieux démon appelé choco a refait son apparition. Alors, j'ai décidé de mettre en pratique une recette que j'avais préparée mentalement pour le jour où ce genre de situation se présenterait.

Il est bien clair que ma recette ne contient ni lactose, ni huile de palme, ni sucre... sinon l'exercice ne serait pas intéressant et j'aurais comme un sentiment de déjà vu.

J'ai employé plusieurs purées différentes, mais si tu en préfères l'une plutôt que l'autre, tu peux toujours la remplacer.

Voici les ingrédients dont tu as besoin :

1 c à c de purée d'amandes complète

2 c à c de purée de cajou

2 c à c de purée de noisettes

2 dattes medjool

1 c à c de poudre de noisettes

1 c à c de miel

Les dattes medjool, ce sont des dattes plus grosses que les autres, plus moelleuses aussi. On les utilisera régulièrement comme sucrant. Ici, je les ai fait tremper quelques heures pour les attendrir encore plus, mais tu peux éviter cette étape. On trouve ce type de dattes dans les magasins bio, souvent en vrac.

Si tu n'as pas de poudre de noisettes, tu peux toujours mixer des noisettes entières. Sinon, la poudre de noisettes se trouve facilement dans les magasins bio tout comme les différentes purées.

Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Cette petite merveille se conserve au frigo dans un récipient fermé une bonne semaine.

A déguster sans modération !