

BOUCHEES DE CHOCOLAT CRU

50 gr de poudre de chocolat cru

75 gr d'huile de coco

75 gr d'Irakia (sirop de dattes) ou miel

Mixez ou mélangez le tout à la cuiller.

Répartissez la pâte homogène dans des petits moules en silicone ou sur du papier sulfurisé sous forme de bouchées.

Décorez de grains de sel, de zestes d'agrumes, de fleurs comestibles, de poivre ou de fruits secs ou confits. Vous pouvez fourrer les bouchées de ces éléments si vous préférez.

Placez au freezer pendant 1 à 2 heures.

Démoulez et présentez sur une belle assiette.

C'est prêt pour le décollage des papilles.

Bon appétit.

Le chocolat cru est à placer au réfrigérateur ensuite. Il peut se conserver plusieurs semaines.



Coaching alimentaire et dates des stages et ateliers cuisine énergie sur
www.energie-relationnelle.com

Scannez ce QR Code pour accéder au fichier Pdf de la recette