

BROWNIE CRU - Sans gluten ni lait animal



Ingrédients pour 6/8 personnes :

75 g de noisettes – 75 g d’amandes – 40 g de noix de cajou – 40 g de noix de pécan – 100 g de dattes dénoyautées – 1 grosse banane – 2 c à s de cacao cru en poudre – 5 c à s de lait de coco – noix de coco râpée

Préparation :

Mixer finement les noisettes et les amandes, réserver.

Mixer afin d’obtenir une pâte homogène les dattes et la banane.

Ajouter à cette préparation 2 grosses c à s de cacao cru et continuer de mixer.

Rajouter ensuite le lait de coco.

Mélanger les 2 préparations et ajoutez les 40 g de noix de cajou et les 40 g de noix de pécan ainsi qu’une bonne c à s de coco râpée.

Mettre cette pâte dans un moule, saupoudrer de noix de coco râpée et mettre au réfrigérateur au moins 3 à 4 heures.

Recette de **Nathalie PLICHON**

D'autres recettes sont visibles sur le site www.entre-ciel-et-terre-68.com ainsi que les dates des ateliers de cuisine végétarienne avec ou sans gluten et de cuisine crue.