

# ROCHERS LÉGERS A LA NOIX DE COCO

Dimanche 29 Novembre 2020

*La note douceur de fin de repas avec un café ou un thé :*

**Rochers légers à la noix de coco : 12 rochers et 2 sp par rocher vert bleu violet** ☐☐☐

*-75 g de poudre de noix de coco*

*-2 cuillères à soupe de sugarly en poudre (sucralose)*

*-2 blancs d'oeufs frais\**

*Préchauffer le four 180° (th6)*

*Dans un saladier, verser la poudre de noix de coco et le sugarly. Bien mélanger.*

*Rajouter les blancs d'oeufs et mélanger avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte un peu granuleuse.*

*Sur une feuille de papier cuisson posée sur une plaque du four, faites 12 petits tas en forme de pyramide.*

*Enfourner 15 minutes en surveillant la cuisson pour qu'ils ne colorent pas trop.*

*Sortir du four et laisser refroidir.*



*Tout simple et très rapide à préparer*

*À réaliser avec vos enfants mais pour eux du sucre 50 g minimum*

*Pour le repas : verrine de betterave à la crème de cassis (3 sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -2 spv violet☐-recette du 30 08 2017) - blanquette de saumon aux petits légumes (9 sp vert ☐ -5 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 09 12 2017) -salade de fruits exotiques maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 rocher léger à la noix de coco (2 sp vert bleu violet☐☐☐). Total :14 sp vert ☐ -9 spl bleu☐ – 6spv violet☐*

*Passez un excellent dimanche :*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***