

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 cuillerées 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