



## Recette Goodkies\_HLF

**Ustensiles** = pot de yaourt vide + fourchette en argent + pot verseur + spatule

**Ingrédients BIO** : farine de froment (ou épeautre complète, bien meilleure), pépites de chocolat au sucre de rapadura de préférence, sucre de coco, psyllium blond, sel, bicarbonate de soude cuisine, huile d'olive (préférence huile de coco)- noix de cajou, amandes complètes, dattes (option).

**Qté** : pour une trentaine+/-

- Trois pots de farine
- Un pot de sucre de coco
- Une cuillère à soupe pleine psyllium blond
- un pot bien plein de pépites de chocolat (70% CACAO)
- une bonne pincée de sel
- une pincée de bicarbonate
- mélanger le tout à la fourchette délicatement
- faire un lait végétal avec 25 cl de noix de cajou (idéal au VITAMIX) 1.30 minutes, en incorporant cinq dattes (option).
- verser le lait avec l'ensemble de la préparation
- mélanger à nouveau avec la spatule
- rajouter 10 cl d'huile d'olive
- mélanger le tout et laisser reposer deux heures ...si vous pouvez- ;).
- Préparer une poignée d'amandes en poudre au VITAMIX
- Faire des boulettes de 33 grammes environ et enrober les boulettes des amandes en poudre
- Mettre dans un moule à tarte ou sur la plaque du four
- Préchauffer bien le four en chaleur tournante (180°)
- Mettre à cuire 18 minutes
- Laisser tiédir



*Bonne dégustation !*

**Option1** : vous pouvez aussi concasser amandes, noisettes = 100 grammes et les incorporer dans la mixture.

