

Caramels de dattes aux pignons de pin

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **caramels de dattes aux pignons de pin**.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 10 caramels environ

Préparation :

Réfrigération :

15 min.

3 h

- 100 g de dattes Medjool
- 100 g de pignons de pin
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 pincée de fleur de sel

Étape 1

Dénoyautez les dattes et mettez les à tremper 10 minutes dans de l'eau bouillante pour les ramollir. Puis égouttez les.

Étape 2

Dans le bol d'un blender, mixez les dattes avec l'huile de coco et la fleur de sel. Versez la pâte de dattes dans un bol mélangeur. Puis ajoutez les pignons de pin et mixez à nouveau quelques secondes.

Étape 3

Versez la pâte dans un moule rectangulaire (j'ai utilisé un moule de 8 x 12 cm) recouvert de papier sulfurisé et compactez le avec une spatule.

Étape 4

Réservez au réfrigérateur 3 heures avant de couper les caramels en carrés.

Ces **caramels de dattes aux pignons de pin** sont un vrai régal alors testez les vite et dites-moi ce que vous en pensez en me laissant un commentaire.

- Les dattes sont riche en fibre alimentaire. Elles contiennent des anti-oxydants dont des caroténoïdes et des composés phénoliques. Les dattes sont riches en potassium. Elles sont également une source de magnésium et fer. Elles sont riche aussi en vitamines.

“L'échec est le fondement de la réussite.”

Lao Tseu



Caramels salés de dattes aux noix