

Carrés à la noix de coco

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **carrés à la noix de coco**, à base de noix de coco râpée, de miel et d'huile de coco.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir de l'étape 5).

Pour 12 carrés environ

Préparation :

Réfrigération :

10 min.

2 h

- 150 g de noix de coco râpée
- 120 g d'huile de coco
- 90 g de miel liquide

Étape 1

Faites fondre l'huile de coco au bain marie.

Étape 2

Dans un grand bol mélangeur, versez la noix de coco râpée, le miel et l'huile de coco fondue puis mélangez.

Étape 3

Versez dans un moule rectangulaire (j'ai utilisé un moule de 14 x 18 cm) recouvert de papier sulfurisé et compactez le avec une spatule.

Étape 4

Réservez la pâte obtenue au réfrigérateur pendant une heure.

- La noix de coco contient une quantité importante de fibres alimentaires ainsi que des acides gras saturés. La noix de coco contient de nombreuses vitamines, minéraux et oligo-éléments. La noix de coco excellente source de fer, de manganèse et cuivre ainsi qu'une bonne source de phosphore et sélénium.

“Tu veux un monde meilleur, plus fraternel ?

Eh bien, commence à le faire :

Fais-le en toi et autour de toi,

fais-le avec ceux qui le veulent.

Fais-le en petit et il grandira.”

Lanza del Vasto



Boules d'énergie pistache chocolat