

Snack : Bouchées

RÊVE CACAO

- 50 g de noix de pécan
- 10 g de pops d'amaranthe
- 1 pincée de sel
- 70 g de purée de « 4 noix » ou de noisettes
- 25 g de sirop de riz
- 20 g de poudre de cacao pur

CIEL COCO

- 100 g de purée d'amandes
- 1 pincée de sel
- 50 g de noix de coco râpée
- 25 g de sirop de riz

CROQUANT FIGUE

- 200 g de figues sèches
- 100 g de pops de quinoa
- 100 g de purée d'amande
- 1 pincée de sel
- 1 cc de cannelle
- 40 amandes entières naturelles

Pour chaque sorte de bouchées, écraser tous les ingrédients au mixeur plongeant. Rincer les mains à l'eau froide avant de former des petites boulettes. Mettre au frigo pendant 30 min avant de servir.

