



## Bouchées d'énergie chocolat et beurre d'amande

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique

RENDEMENT : 15 BOUCHÉES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CONGÉLATION : 1 HEURE

### INGRÉDIENTS

*La préparation de recettes incluant du beurre de cacao demande de la précision. La balance est donc de mise.*

- 80 g (1/3 tasse) de beurre d'amande \* (crémeux ou croquant)
- 45 g de beurre de cacao
- 40 g de chocolat noir à 90 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de coco
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'essence d'amande
- Amandes effilées, pour la garniture

### PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, combiner le beurre d'amande, le beurre de cacao, le chocolat, le miel et l'huile de coco.
2. Faire fondre à feu doux en remuant fréquemment (ne pas bouillir).
3. Retirer du feu et ajouter l'essence de vanille et d'amande. Bien mélanger le tout.
4. Tapisser de moules en papier 15 mini-muffins. Déposer au fond 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'amandes effilées puis répartir également dans chacun le mélange de chocolat fondu. Si désiré, décorer le dessus de quelques amandes effilées.
5. Laisser figer au congélateur.
6. Une fois les bouchées bien prises, les conserver dans un contenant hermétique au congélateur.



*En collation ou en dessert santé, ces bouchées d'énergies protéinées fondent littéralement en bouche! Leur allure festive en fait aussi une bouchée de choix lors de vos réceptions.*

### CONSEIL PRATIQUE

\* Si vous suivez le régime hypotoxique, il est important d'utiliser un beurre d'amandes crues afin d'être conforme au régime.