

Boule Amande et Caroube Enrobée à la Noix de Coco



Ingrédients



- 250g d'amandes
- 50g de noisettes et noix de pécan (*facultatif*)
- 1càs de caroube
- 8 dattes
- Essence vanille
- Eau
- Coco râpé

Astuce : Pour varier les goûts, à la place de la noix de coco, il est possible d'enrober les boules avec des cacahuètes grillées au four et concassées finement.

Tout ce qui ralentit le fonctionnement des organes affecte directement le cerveau. Et d'après la lumière qui m'a été donnée, l'usage de beaucoup de sucre fait plus de mal que la viande. Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 390.3

PRÉPARATION

- Mettre au four les amandes, les noisettes et les noix de pécan durant 5 mn.
- Mixer grossièrement les amandes, noix de pécan et noisettes dans un blender puissant.
- Dénoyer les dattes, les mettre dans un blender puissant, ajouter environ 15 cl d'eau et mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée.
- Mélanger le tout dans un bol en verre ou en inox.
- Ajouter la caroube et un peu d'essence vanille et bien mélanger. Le mélange ne doit être ni trop mouillé ni ne doit coller dans les mains.
- Verser un peu de coco râpé dans une assiette.
- Prendre un peu de mélange dans la main et faire une boule, puis la rouler dans le coco râpé.
- Disposer le tout dans un plat, puis mettre au frais.

Très énergétique, il est conseillé de consommer un à deux boules au petit déjeuner.

Les vertus de la caroube

La caroube est un fruit provenant de la région méditerranéenne. C'est une gousse consommée comme aliment et employée comme un remède. Le caroubier est souvent connu comme le Pain de Jean-Baptiste, le carouge, le figuier d'Égypte, la fève de Pythagore.

La caroube est un remplaçant naturel du chocolat. Son coût et goût sont moindres que celui du chocolat. La caroube est composée de 7% de protéine, 35% d'amidon et 40% de sucre.



*Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...*



Fiche créée par CME – Novembre 2015 –
contact@legrandcrl.org - www.legrandcrl.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>