Esquimaux Glacés Au Lait De Coco

Ou Batonnets glacés au lait de coco

Ingrédients

- 1 brique de lait de coco 300 ml
- 1 brique de crème de coco 200 ml
- zeste de citron
- essence vanille
- un peu d'eau
- 8 dattes.

On devrait apprendre à nos enfants à se passer de ces choses inutiles telles que bonbons, chewing-gum, **glaces** et autres friandises, afin qu'ils mettent l'argent ainsi épargné dans un tronc du "sacrifice" dont on devrait trouver un exemplaire dans chaque foyer. Par ce moyen, des sommes, petites et grandes, seraient consacrées à la cause de Dieu.

Beaucoup de nos membres ont besoin d'être instruits sur les principes de la réforme sanitaire. Il existe plusieurs préparations qui ont été mises au point par les fabricants de produits de régime, et recommandées comme étant parfaitement inoffensives; mais j'apporte un témoignage différent à leur sujet. Elles ne sont pas réellement saines, et on ne doit pas encourager leur consommation. Nous devons nous en tenir plus strictement à un régime de fruits, d'oléagineux, de céréales et de légumes. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 392.2-3.*

PRÉPARATION

- Laver et dénoyauter les dattes et les dans un blender.
- Ajouter les briques de lait de coco avec l'essence vanille et le zeste de citron.
- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux et homogène.
- Verser le mélange dans des moules à esquimaux ou dans des ramequins.
- Mettre au congélateur. Puis servir quand le mélange a durci.

Il est possible de rajouter des fruits : du melon, des fraises, des bananes, ou tout autre fruit selon vos goûts. Diminuer sur le nombre de dattes en fonction du fruit que vous rajouterez.

Les vertus de la noix de coco

La noix de coco peut s'utiliser de plusieurs façons en cuisine en plats salés ou sucrés, en cosmétique, en soins naturels. On utilise l'huile non hydrogénée, l'eau, la pulpe, le lait, la farine. Certains disent même que l'huile de coco a des propriétés antibiotiques et antiseptiques. Elle est riche en vitamines et en minéraux. Elle est hydratante, pauvre en graisse et en sucre, elle permet d'améliorer la fonction cardiaque et la tonicité musculaire. L'eau de coco permet de faire baisser la tension artérielle et a des propriétés antidiabétique. La farine de coco est sans gluten mais son prix est relativement élevé. Le lait de coco a un pouvoir détoxifiant, il soulage les vomissements, les flatulences et les problèmes urinaires.

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance…

LGC Le Grand Cri *Fiche créée par M.N – Juillet 2016 –*
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos