



# TRUFFES AU CHOCOLAT

Hôpital  
Robert-Debré  
AP-HP



12 truffes

Préparation 10 min

Temps de repos : 1 h

## ATKINS

12 truffes = 3 parts

Kcal : 488 kcal

Lipides : 47,4 g

Glucides : 3 g

Protéines : 7 g

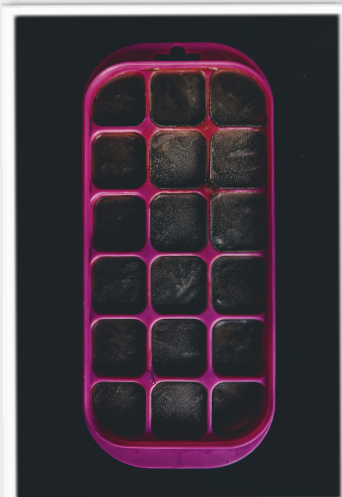
1 truffe = 0,25 part

Kcal : 41 kcal

Lipides : 3,9 g

Glucides : 0,25 g

Protéines : 0,6 g



## INGRÉDIENTS

- 35 g de cacao sans sucre Van Houten ® (ou équivalent)
- 40 g d'huile de coco (vérifier 0 glucides)
- 2 cuillères à café d'édulcorant liquide

## PRÉPARATION

Faire fondre l'huile de coco au micro-ondes pendant 45 secondes. Une fois fondu, ajouter le cacao sans sucre et l'édulcorant liquide. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse et brillante. Verser dans un moule type moule à glaçons (voir photo) ou autre. Laisser reposer 1 heure au réfrigérateur. Démouler et déguster ou conserver au réfrigérateur.

Astuces : Vous pouvez ajouter une pointe de vanille en poudre ou agrémenter vos truffes avec une noisette, une noix, une amande, de la poudre de coco ou d'amande...



N'oubliez pas de les compter dans vos parts de glucides !

Vous pouvez également vous servir des truffes pour faire des pépites de chocolat, des copeaux de chocolat ou pour faire un nappage.