



BOUCHÉES COCOCHOCO

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP

10 bouchées cocochoco

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

ATKINSPréparation totale =
10 parts

Kcal : 869 kcal

Lipides : 84,5 g

Glucides : 10,5 g

Protéines : 16,6 g

1 bouchée = 1 part

Kcal : 87 kcal

Lipides : 8,5 g

Glucides : 1 g

Protéines : 1,7 g

💡 Astuces 💡

* Il est possible d'ajouter quelques gouttes d'édulcorant dans le glaçage au chocolat.



Conserver les bouchées
au réfrigérateur

**INGRÉDIENTS**Pour la pâte :

- 100 g de noix de coco râpée Vahiné®
- 50 ml de lait de coco Kara® ou Suzi Wan®
- 1 œuf
- 20 g d'édulcorant en poudre (type Sugarly®)

Pour le glaçage :

- 10 g de cacao en poudre sans sucre Van Houten® (ou équivalent)
- 5 cuillères à café de lait de coco (20 ml)

PRÉPARATIONPâte :

Préchauffer le four à 180 °C. Dans un bol, casser un œuf et le battre. Ajouter 100 g de noix de coco râpée, 50 ml de lait de coco et 20 g d'édulcorant en poudre. Mélanger la préparation à l'aide d'une cuillère. Façonner la préparation en 10 rectangles de 2 cm de hauteur. Disposer les bouchées cocochoco sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les cuire au four pendant 8 à 10 minutes. Laisser refroidir les bouchées.

Glaçage :

Dans un bol mélanger 5 cuillères à café de lait de coco avec 10 g de cacao en poudre non sucré et quelques gouttes d'eau afin de diluer le mélange. Étaler le glaçage sur les bouchées refroidies.

