

Rochers coco

INGRÉDIENTS

- 200 gr de noix de coco râpée
- 60 gr de sirop d'agave ou 80gr d'erythritol
- 3 blancs d'oeufs
- 1 jaune d'oeuf



PRÉPARATION



- Préchauffer le four à 170°C
- Mélanger tous les ingrédients
- Ajouter si nécessaire un peu de noix de coco si la préparation est trop fluide
- Former les rochers à la main ou à l'aide d'une cuillère
- Mettre au four à 170°C pendant environ 25mn. Ils doivent juste dorer
- Laisser refroidir et déguster.



Atouts Nutritionnels

Le sirop d'agave a un index glycémique bas, et l'erythritol est un édulcorant naturel, ce sont de bonnes alternatives au sucre dans cette recette.

Valeurs nutritionnelles par portion de 2 rochers:

141 Kcal

Protéines : 3g

Glucides : 6g

Lipides : 12g