Elise Fitness Friandises

Crèmes

Crème chia noisette

25 min	15 min	0	10 min	276
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème

- 450 ml **Lait de noisette**
- 60 g **Graine(s) de Chia**
- 3 c. à soupe **Poudre de lucuma**
- 15 g **Caroube (farine)**
- 3 c. à café **Stevia en poudre**
- 30 **Noisette(s) entière(s)**
- 30 g **Mûre(s) blanche(s) séchée(s)**
- 1 c. à soupe **Vanille en poudre**

Étape 1

Préparation de la crème

1. Verser les graines de chia dans un saladier.
2. Ajouter la poudre de caroube.
3. Ajouter la stevia.
4. Ajouter la poudre de lucuma, puis la vanille. Mélanger.
5. Verser le lait de noisette, mixer à l'aide du mixeur plongeant.

Étape 2

Finition de la crème

1. Concasser les noisettes à l'aide d'un couteau éminceur. En ajouter la moitié dans la pâte.
2. Concasser grossièrement les mûres blanches. En ajouter la moitié dans la pâte. Mélanger.
3. Laisser reposer pendant 10 minutes.
4. Au bout de 10 minutes, mélanger la crème pour vérifier la texture.

Étape 3

Dressage

1. Verser la crème dans des coupes.
2. Décorer d'éclats de noisettes et de mûres blanches.
Servir.