

CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 10 min
- 🕒 Temps de cuisson : 5 min
- 🕒 Temps de repos : 4h00
- 👤 Pour 5 / 6 pots

INGRÉDIENTS

- > 125 g de chocolat noir à 65 ou 70% de cacao
- > 2 jaunes d'œufs
- > 10 cl de crème de coco
- > 1 càc de cacao en poudre amer sans sucres ajoutés
- > 20 cl de lait d'amande

PRÉPARATION

- 1/ Battez les jaunes d'œufs avec la crème de coco + ajoutez le cacao
- 2/ Faites chauffer le lait d'amande avec le chocolat noir jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu
- 3/ Mélangez les 2 premières préparations
- 4/ Faites chauffer ce mélange à feu doux pendant 2 à 3 minutes sans arrêter de fouetter et jusqu'à épaississement de la crème (elle doit avoir une texture de crème anglaise)
- 5/ Versez dans de petits pots en verre et placez au frais pendant 4H00 environ

Info : une crème dessert étonnante, simple et rapide à faire. Une vraie alternative aux crèmes dessert du commerce trop sucrées ! Les enfants vont adorer !

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie