

# FRUIT'N CRUNCH ALSACIEN

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 5 minutes

👤 Pour A discrétion

## INGRÉDIENTS

- Des fraises (ou autres fruits de saison : pomme, poire...)
- Du chocolat noir à 70% de cacao
- Des graines de chanvre décortiquées ou entières (voir sur le site de Chanvr'eel)

## PRÉPARATION

Recette proposée par Chanvr'eel : <https://chanvreel.fr/>

- 1/ Faire fondre le chocolat au bain marie
- 2/ Tremper les fruits et les rouler de suite dans les graines de chanvre

Rien de plus simple pour ce dessert / collation sain et fruité :

Un combiné d'antioxydant (avec le manganèse de la fraise), de minéraux (avec le fer et le magnésium du chocolat), et de bon gras (avec l'équilibre oméga 3-6 des graines) et que dire des protéines : 32 g aux 100 g, plus que dans la viande rouge !

🥄 2 c.à.s couvrent vos besoins quotidiens (2gr) en oméga-3 (ala) en contribuant au maintien d'une cholestérolémie normale

💡 La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR 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*