



“Raw Pie” Avocat & Chocolat



INGRÉDIENTS

Pour **14 parts**:

Fond de tarte:

- 240 g de dattes (non sucrées et dénoyautées)
- 200 g de poudre de coco

Farce:

- 300 g de dattes (non sucrées et dénoyautées)
- 3 avocats
- 40 g de poudre de cacao
- 50 g d'huile de coco (fondue)
- 25 g de poudre au tagatose (=50 g de sucre)
- 3 c. à s. de crème de coco

Garniture:

- 1 c. à s. de billes de chocolats
- 1 c. à s. de noix concassées

PRÉPARATION

Pour le fond de tarte:

Faire tremper les dattes dans un bol d'eau chaude pendant 30 minutes. Les égoutter et les mettre dans un robot de cuisine. Ajouter la poudre de coco et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte collante. Répartir et presser cette pâte dans le fond d'un moule à tarte (utiliser de préférence un moule à tarte à fond démontable ou recouvrir préalablement le moule de film alimentaire).

Pour la farce:

Mettre la chair de l'avocat, les dattes, la poudre de cacao, l'huile de coco, la poudre de tagatose et la crème de coco dans le bol du robot (ou utiliser un mixeur). Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Verser cette farce sur le fond de tarte et égaliser. Mettre au réfrigérateur pendant 4 heures minimum.

Faire fondre les billes de chocolat au micro-ondes. Décorer la tarte de « lignes » de chocolat fondu et saupoudrer de noix concassées.



*par rapport à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES
SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www.EDULCORANTS.eu