



Massepain allégé en sucre



 Sans lactose

 Sans gluten

INGRÉDIENTS

Pour ±20 portions

- 220 g d'amandes en poudre
- 180 g à 200 g d'édulcorant à base de tagatose
- 1 à 2 blancs d'œufs

En option :

- Arôme d'amandes amères ou 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- Cacao en poudre
- Colorant végétal

PRÉPARATION

1. Dans une grande terrine, mélangez les amandes en poudre et l'édulcorant.
2. Si vous souhaitez colorer la pâte ajoutez les colorants en poudre ou liquides. Bien mélanger.
3. Ajoutez un à deux blancs d'œufs : avec 1 blanc, la texture est ferme, avec deux elle est plus souple.
4. La poudre d'amandes a peu de goût, si vous souhaitez, vous pouvez ajouter au même moment que les blancs d'œufs, l'arôme ou la fleur d'oranger.
5. Mélangez à la spatule puis pétrissez.
6. Laissez reposer une heure au frais.
7. Moulez en forme de bûchettes, de petites patates à rouler dans le cacao ou laissez libre court à votre imagination pour créer des figurines.
8. Conservez au frais quelques jours maximum.



✓ 95 kcal

-10g
de sucre*

PAR PORTION (24 g)

* par rapport
à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu