

FLANC AU LAIT DE COCO

Ingrédients

- 1 ½ tasse de lait de coco biologique (une boîte de 400ml)
- 1 tasse de lait d'avoine à la vanille non sucré
- 1 c. à thé de vanille
- ¼ tasse de sirop d'Érable
- 3 c. à table de fécule de pomme de terre



Préparation

- 1 Mettre dans chaudron cuire à feu moyen en brassant jusqu'à ce ça épaississe.
- 2 Diviser entre 4 ramekins ou dans un plat allant au four de 6 x 6 pouces.
- 3 Saupoudrer ¼ tasse de sucre d'érable ou de coco. Mettre au four à broil pour griller légèrement le dessus.
- 4 Laisser refroidir et mettre au frigo au moins 6 heures.

Notes

La noix de coco est une excellente source d'acides gras saturés d'origine végétale, qui peuvent favoriser la satiété et soutenir un métabolisme sain. Elle contient également des fibres qui contribuent à une digestion régulière. Choisissez du lait de coco biologique pour profiter pleinement de ses bienfaits naturels.

”

Un Délice
Crémeux et
Santé !