

# DESSERT À LA FRAMBOISE ET À LA NOIX DE COCO

## Ingrédients

---

- 1 ½ tasse de framboises congelées et dégelées (donne 1 tasse)
- 1 c. à table de miel non pasteurisé ou ½ c. à table de miel et ½ c. à table de sirop d'érable
- ¾ tasse de raisins secs trempés 10 minutes dans l'eau et égouttés
- ¾ tasse de dattes molles noyaux enlevés (environ 10 – 12)
- ¼ tasse de noix de coco râpée non sucrée plus 2 c. à table



## Préparation

---

- 1 Dans un petit robot mettre les framboises et le miel brasser quelques secondes juste assez pour incorporer les deux.
- 2 Mettre dans un bol et réserver
- 3 Dans le même robot (pas besoin de rincer) mettre les dattes, raisins secs et ¼ tasse de noix de coco mélanger pour faire une pâte.
- 4 Dans un petit moule de 4 X 5 pouces, recouvrir d'un papier parchemin, étendre dans le fond 1 c. à table de noix de coco et la moitié de la pâte de dattes, verser le mélange de framboise par-dessus.
- 5 Étendre l'autre moitié de la pâte de dattes sur un papier parchemin le plus proche possible de la dimension du moule, recouvrir le mélange de framboise avec, aplatir et recouvrir d'une c. à table de noix de coco.

Mettre au frigo quelques heures avant de servir.

## Notes

---

**Le miel** est un des meilleurs sucres pour le foie, les cellules et le cerveau. Anti viral et anti bactérien.

**La datte** contient aussi un des meilleurs sucres pour les cellules, le foie et le cerveau. Sa richesse en minéraux en fait un soutien extraordinaire pour le système glandulaire, particulièrement les glandes surrénales. Absorbe les déchets et résidus de virus/bactéries dans l'intestin.

**La framboise** riche en antioxydants, détoxifie et purifie tout le corps. Elle tend à se lier aux impuretés, aux virus/bactéries et leurs résidus qui se promènent dans le sang, ensuite filtrer par le foie qui envoie le tout dans les intestins. C'est là que la framboise se positionne pour absorber tout ça et aider l'intestin à les sortir du corps.