

Des idées sucrées autorisées

Ici vous allez avoir les caramels GAPS qui vont aider vos enfants ou un adulte à se défaire du sucre et ainsi passer le cap vers la diète

Caramels Gaps

- 3 cs de miel
- 1 pincée de sel
- 3 cs de ghee (si toléré) ou de graisse de coco

moule en silicone pour praline.

Mélanger tous les ingrédients. Répartir le mélange dans un moule en silicone.

Mettre au congélateur. Dégustez juste à la sortie du congélateur.

Des desserts....

Fond de tarte macaron cuit :

- 2 blancs d'œuf
- 200 gr de farine d'amande blanche
- 2 cs de miel.

Préchauffer le four à 180 degrés. Mélanger tous les ingrédients. Verser la préparation dans un moule à tarte sur une feuille de cuisson. Vous placez une autre feuille de cuisson dessus et vous l'étaler au rouleau. Vous terminez de l'étaler avec les doigts humides. Piquer avec une fourchette. Enfourez 15 min et ensuite vous mettez la garniture.

Tarte au citron

- 4 citrons = jus et zeste fin
- 90 gr de miel
- 1 cs de purée d'amande blanche
- 3 œufs battus en mousse

Mélangez le jus de citron, les zestes, le miel, la purée d'amande dans une casserole. Chauffer à feu moyen tout en remuant. Incorporez les œufs battus tout en remuant. Augmenter la température de cuisson et retirer du feu quand la crème épaissit. Versez la crème de citron sur le fond de la tarte. Mettre au frais avant de servir.

Barre au miel

- 40 gr de graines de courge grossièrement moulues
- 40 gr de graines de tournesol
- 40 gr de sésame
- 80 gr de mures blanches séchées
- 100 gr de copeaux de noix de coco
- 100 gr de miel liquide
- 1 CC de vanille en poudre
- 1 blanc d'œuf battu

Préchauffez le four à 160 °. Mélangez tous les ingrédients en incorporant le blanc d'œuf en dernier. Déposez le mélange sur une plaque allant au four et protégée par une feuille de cuisson. Mettre une seconde feuille dessus pour étaler le mélange jusqu'à 1 cm d'épaisseur avec un rouleau à pâte. Retirez la feuille du dessus. Mettre au four 25 min. Sortir du four et couper des barres de 3 cm sur 9 environ. Mettre sur une grille et laissez refroidir. Idéal comme collation ou pour les sportifs.

Biscuits amande et coco

- 2 œufs battus en mousse
- 160 gr de coco râpé
- 2 cs de miel
- 200 gr d'amande en poudre
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 170 degrés. Mélangez le tout dans un bol. Formez de petits tas, les déposer sur une plaque de four ou papier de cuisson. Enfournez 25 min.

Cake à la poire.

- 1 poire coupée en morceaux
- 4 œufs
- 6 dattes dénoyautées
- 2 c à soupe de farine de coco
- 200 gr de purée d'amande
- 1 cs de graisse de coco

Préchauffez le four à 180 degrés

Mettre le tout dans le bol mixer et mélanger. Versez dans un moule à cake protégé d'un papier de cuisson. Enfourner 35 min

Variante : D'autres fruits et surtout les mirabelles s'y prêtent bien.