



Françoise Hanoul

**Mousse à la caroube.** (Sans gluten, sans lait et sans sucre)

Ingrédients :

1 tasse de noisettes germées (trempée une nuit )  
20 dattes trempées min 6 h  
4 cuillères à soupe de poudre de caroube  
1 cuillère à soupe de graines de lin trempé 12h  
1 cuil à soupe de purée de noisette et raisin sec (marque Monki)  
Eau de trempage des dattes si nécessaire

Préparation :

Mixer le tout en purée fine, servir en coupelles et saupoudrer de coco râpé et lamelles de pomme en dips.

Pour d'autres informations, venez consultez mon site <https://www.alimentationetnutrition.eu>