

Les buchettes aux noix de grenoble

1 tasse de noix de grenoble
½ tasse de dattes en morceaux
¾ tasse de noix de coco en flocons
½ tasse de cassonade (j'ai mis du sucre de canne brut. C'est meilleur pour la santé!)
1 œuf légèrement battus
½ tasse de noix de coco en flocons

Passer les noix et les dattes au robot culinaire ou à la moulinette.
Bien mélanger avec ¾ tasse de noix de coco, la cassonade et l'œuf.
Façonner la préparation en rouleaux de 4cm de long et 2 cm de diamètre.
Rouler dans la noix de coco (moi je n'ai jamais fait cette étape car je ne suis pas friande de la noix de coco!)
Déposer sur une plaque à biscuit graissée.
Cuire à 350° de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les buchettes soient dorées.
Donne environ 2 douzaines.

Bonne dégustation!

Bonne santé!



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386