

Amandes enrobées de chocolat faible en sucre



Ces amandes enrobées de chocolat, faible en sucre, sont un régal pour les tous, incluant les personnes atteintes de diabète. Idéal pour un dessert léger ou une collation réconfortante.

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

Temps d'attente 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 140

Lipides 11

Glucides 7

Fibres 1,5

Protéines 3

Sodium 150

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'amandes crues
- 60 ml (¼ tasse) de chocolat noir (ou 45 g / 1.5 oz) (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de coco
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel ou sirop d'érable
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille

- Une pincée de sel

Note : Pour un choix faible en sucre, opter pour du chocolat à cuisson. Autrement, des pastilles de chocolat noir ou mi-sucré sont également de bons choix.

Préparation

1. Préchauffer le four à 165°C (375°F). Griller les amandes à sec pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laisser refroidir.
2. Pendant ce temps, dans un bol moyen, fondre le chocolat avec l'huile de coco au micro-ondes par intervalles de 20 secondes.
3. Une fois bien fondu, incorporer le miel, l'extrait de vanille et le sel. Réserver
4. Déposer les amandes rôties dans la préparation de chocolat et bien mélanger afin d'enrober chaque amande.
5. Sur une plaque de cuisson couverte d'un papier ciré, étendre les amandes en s'assurant qu'elles ne se touchent pas.
6. Réfrigérer au moins 20 minutes avant de transférer les amandes dans un contenant hermétique.

Notes

Se conserve 2 semaines au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Rose Thivierge-Abel – Nutritionniste Diététiste en ligne | Coordinatrice assurance qualité et support technique
Nutritionniste Diététiste en ligne