



PACK RECETTES CRUES AU CHOCOLAT

Par Solange Aimé – Mise à jour 2020

Rouleau banane-cacao-coco



Ingrédients :

Pâte à déshydrater

- Bananes sans la peau : 400 g (3 à 5 bananes en fonction de la taille)
- Poudre de cacao crue : 2 cc

Garniture

- Une coco : pour environ 230 g de chaire
- Dattes : 120 g
- Noisettes : 100 g

Préparation :

Mixer les bananes et la poudre de cacao.

Étaler, de la même épaisseur partout, sur un plateau du déshydrateur, sur une feuille antiadhésive, en faisant un carré.

Lancer le déshydrateur pour 11 h. A la fin, vérifier si la pâte se décolle bien. Si c'est le cas, la retourner en enlevant la feuille antiadhésive, sinon relancer un peu le déshydrateur avant de retourner. Laisser encore environ 1h.

Préparer la garniture pendant que la pâte déshydrate, préparer la garniture.

Ouvrir la noix de coco (après avoir vidé l'eau de coco), décoller la chaire de la coque, éplucher la peau qui est sur la chaire, et mixer cette dernière.

Dénoyauter les dattes.

Mixer les noisettes séparément, puis rajouter les dattes dénoyautées et la chaire de coco. Mélanger tout au mixeur.

Étaler cette mixture sur la pâte déshydratée, sur la même épaisseur partout, et jusqu'au bord.

Enrouler le tout pour former le rouleau banane-cacao-coco.

Couper les bords pour une meilleure présentation.