



## **PACK DE RECETTES CRUES AU CHOCOLAT**

*Par Solange Aimé – 2018*

### **Crème au chocolat (en plusieurs variantes)**



#### Ingrédients pour un bol :

- 3 bananes
- 1 grosse CS de poudre de cacao crue
- *Option pour sucrer encore plus : 6 dattes dénoyautées deglet nour /mazafati ou 3 medjool (ou plus selon votre préférence)*
- *Option gourmandise (ces options peuvent se cumuler) : 1 CS d'huile de coco ou 3 CS de crème de noisette*

#### Préparation :

Mixer tous les ingrédients. Servir. Miam !