Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Panellets Catalans revisités

GOURMANDISE PALEO VEGAN SANS GLUTEN

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour une vingtaine de panellets

- 90 gr de patate douce
- 200gr de poudre d’amande
- 100 gr de xylitol (sucre de sève de bouleau)
- Pignons
- amandes
- poudre de coco
- cramberries

1. Mettre l'eau à bouillir dans le Vitaliseur
2. Brosser la patate douce, l'éplucher, la découper et déposer les morceaux dans le tamis du Vitaliseur.
3. Laisser cuire 10minutes (en fonction de la taille, piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson)
4. Bien l'écraser en purée dans une assiette, y incorporer peu à peu la poudre d'amande, le xylitol et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
5. Réserver au frais la pâte pendant 30 min, enveloppée dans du film plastique.
6. Réaliser de petites boules, de petits cônes, de petits cylindres et différentes formes en fonction de vos envies et des différentes saveurs que vous voulez réaliser.
7. Rouler chaque forme dans les pignons, amandes pilées, noix de coco...

Dans la recette traditionnelle, il sont dorés au four une vingtaine de minutes.
Dans ce cas là, il faut diminuer la quantité de xylitol car la cuison augmente le pouvoir sucrant.
Cette recette est réalisée par la naturopathe Emilie Borriglione.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes