

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Bowl gourmand au sarrasin, cacao, lait d'amande, noisettes grillées et cacao cru



[bowl chocolat mag 26](#)

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

### Ingrédients Pour 1 bol

- 40 g de flocons de sarrasin
- 200 ml de lait d'amande
- 1/2 à 1 c. à s. rase de sirop d'agave ou de sucre complet
- 1 c. à c. rase de cacao non sucré
- 2 carrés de cacao cru
- 1 c. à s. de poudre de noisette (facultatif)
- Quelques noisettes et morceaux de cacao cru, ou de kasha (sarrasin grillé)

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans un bol mélangez les flocons de sarrasin, le lait d'amande, le sirop d'agave ou le sucre et le cacao. Déposez le bol sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes de cuisson en remuant la préparation de temps en temps.
3. Déposez les carrés de cacao cru au centre avant de servir et parsemez la poudre de noisette et les noisettes, le cacao cru ou le kasha.

*Une recette issue du magazine 95° #26 spécial BOWLS*

*Clara Onuki : "Si vous aimez le mariage coco-cacao vous pouvez remplacer le lait d'amande par du lait de coco, les noisettes par des chips de coco et la poudre de noisette par de la noix de coco râpée."*

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](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)