

## Ingrediënten en Recept



**mehdi\_le\_toque** 3 w.

En fait, le cacao que tu utilises est le Starbucks 70 % il contient 28,6 % de sucre au 100 g À titre de comparaison, le Snickers glacé contient 16 g de sucre au 100 g Ce qui est en fait un produit extrêmement sucré La recette n'est donc pas sans sucre loin de la . Si tu fais cette recette avec du cacao vraiment sans sucre le van houten par exemple Ce sera aussi pas mal, je pense étant donné que le kaki est plus sucré qu'une banane les likes c'est bien la vérité c'est mieux 😊



**not\_so\_superflu** 2 w.

Recette deux ingrédients pour un p'tit dessert sans sucre sans farine sans matière grasse ajoutés ! Et trop bon 😊  
#recettefacile #recettehealthy  
#recettemaison

## Bron



<https://www.instagram.com/reel/Cyd-Tb2tGFu/>

## Info Martine Lycke

19/11/2023

3 Goed rijpe kakis, zonder schil  
2 grote el cacao  
Mixen  
In rammequin gieten  
kan je makkelijk eruit keren

Pure Cacao gebruikt, zonder toevoeging  
van suiker

Opletten, mixen en onmiddellijk in  
vormpje scheppen, koekt snel

1/ in glaasjes met Griekse yoghurt

2/ Op bord met Griekse yoghurt, peer en  
amandelschilfertjes gebakken in heel klein  
beetje olijfolie



## Fotos

