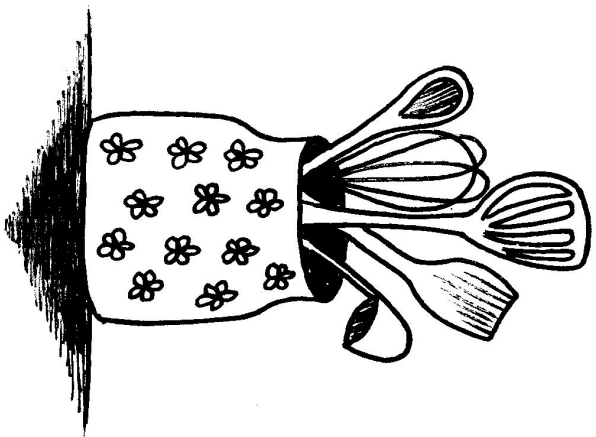


Daddy

No Sugar No



#8



Le Désert et Le Dessert. Desc.

Qui suis-je ?

plutôt couvert de sucre.

avec deux S, je suis

Avec un S, je suis couvert de sable,

Fondant à la banane

2 bananes mûres

50 gr de farine

OU 25 gr de farine et

25gr de coco rapée

10 cl de lait végétal.

Écrase tout ensemble

Met le mélange dans un moule à cake

20/25 min au four à 180°

Au four à 180° pendant 30/40 min

bien lisse tu claques dans un moule

Mélange tout. Quand t'as une pâte

ou de fleur d'oranger.

Tu peux ajouter un bouchon de rhum

(env. 200gr)

Autant de pruneaux que tu veux

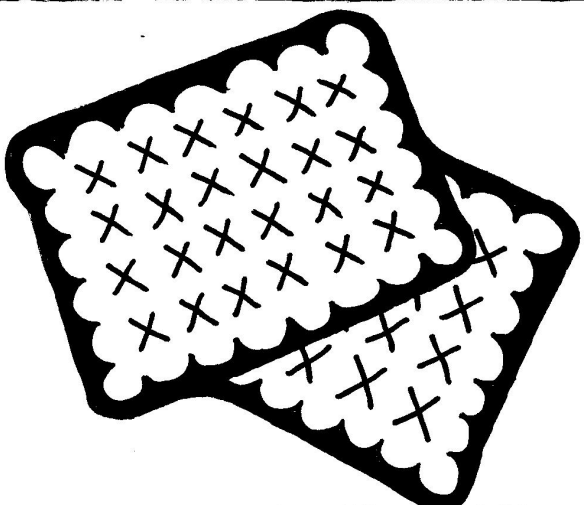
250gr de lait végétal

200 gr de tofu soyeux

50 de farine de blé ou riz

20gr de sirop d'agave

Far Breton



Biscuits aux fruits

200 gr de farine complète ou normale

1 c à c de levure chimique

1 pincée de sel 70 à 80 g d'eau

Un peu de vanille en poudre (facultatif)

100 g de fruits secs (dattes, figues, raisins, abricots... etc coupés

en petits morceaux)

2 c à s de graines de sésame

20 g d'huile de coco fondue

Mélange tout et forme des biscuits

10 à 15 min au four à 180°

