

préparation
5 minutes

temps de repos
20 minutes

portions
8

Fraises enrobées de chocolat

CE DONT TU AS BESOIN

- 400 g de fraises plutôt petites
- 80 g de chocolat noir
- 1/4 c. à café d'huile de coco
- 1 c. à café de sel marin (optionnel – pour saupoudrer)
- 2 c. à soupe de graines de chanvre

C'EST PARTI

1. Fais fondre le chocolat noir et l'huile de coco au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 30 secondes, en remuant jusqu'à obtenir une texture lisse. Trempe chaque fraise dans le chocolat fondu et laisse l'excédent s'écouler. Saupoudre de graines de chanvre.
2. Place-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Ajoute une petite pincée de sel marin si désiré, puis réfrigère jusqu'à ce que le chocolat soit ferme.

ASTUCE:

- **Option vegan:** utilise du chocolat noir sans produit laitier pour enrober les fraises

NUTRITION:

Quantité par portion	
Calories	122
Graisses saturées	5g
Protéines	2g
Glucides totaux	12g
Glucides nets	11g
Sucre	10g
Fibres	1g

© ALIMENSIA