

Gourmandises vegan

45 délicieuses recettes sucrées de Caroline Deisler


@Carolinedeisler



SOMMAIRE

01 ENCAS VEGAN SANS CUISSON

02 PÂTISSERIES ET ENCAS AVEC CUISSON

03 BISCUITS DE NOËL

@Carolinedeisler

INDEX

3 SOMMAIRE

4 INDEX

7 INTRODUCTION

8 MON HISTOIRE

9 À PROPOS DE CE LIVRE

10 ENCAS VEGAN SANS CUISSON

11 LES MEILLEURS SNICKERS

12 CUPS AU CARAMEL SALÉ

13 CARROT CAKE HEALTHY

15 BARRES OMG !

16 CARRÉS DE QUINOA SOUFFLÉ

18 BARRES FAÇON KINDER BUENO

20 TARTE À LA FRAMBOISE

22 BANOFFEES INDIVIDUELS

23 BANOFFEES INDIVIDUELS AU CHOCOLAT BLANC

25 BANOFFEE

26 DATTES FOURRÉES À LA PÂTE À COOKIES CRUE

27 ENERGY BALLS À LA VANILLE

29 TIRAMISU SANS CUISSON

30 BARRES CRUES FACON MARS

32 ENERGY BALLS PROTÉINÉES

34 CHEESECAKE À LA MYRTILLE

35 CHEESECAKE AU CARAMEL

37 CUPS XXL AU BEURRE DE CACAHUÈTES

38 ENERGY BALLS FAÇON RAFFAELO

40 MILKSHAKE AU CHOCOLAT

41 PÂTISSERIES ET ENCAS AVEC CUISSON

42 BROWNIES BIEN-ÊTRE

44 DONUTS ROSES

45 PANCAKES FITNESS

47 COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

49 MUFFINS DU BONHEUR

50 BARRES AU CHOCOLAT FAÇON GRANOLA

53 MUFFINS FAÇON BANANA BREAD

54 BARRES CROUSTILLANTES FAÇON GRANOLA

56 BISCUITS AUX FLOCONS D'AVOINE ET AUX RAISINS SECS

57 MUFFINS BANANE-CHOCOLAT

61 MUFFINS PEU SUCRÉS

62 TABLETTES DE CHOCOLAT BLANC

64 BLONDIE AU BEURRE DE CACAHUÈTES

65 COOKIES AU CARAMEL

66 CRUMBLE INDIVIDUELS

67 BISCUITS DE NOËL

69 KIPFERL À LA VANILLE

70 GRANOLA DE NOËL

72 LEBKUCHEN ALLEMANDS

74 BISCUITS À LA CONFITURE

75 PUMPKIN PIES INDIVIDUELLES

76 MUESLI AUX NOIX DE PÉCAN CARAMÉLISÉES

78 SABLÉS DE NOËL

80 ZIMTSTERNE ALLEMANDS

82 REMERCIEMENTS

83 AUTRES E-BOOKS, LIVRE DE CUISINE ET GUIDE POUR UN MODE DE VIE SAIN

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



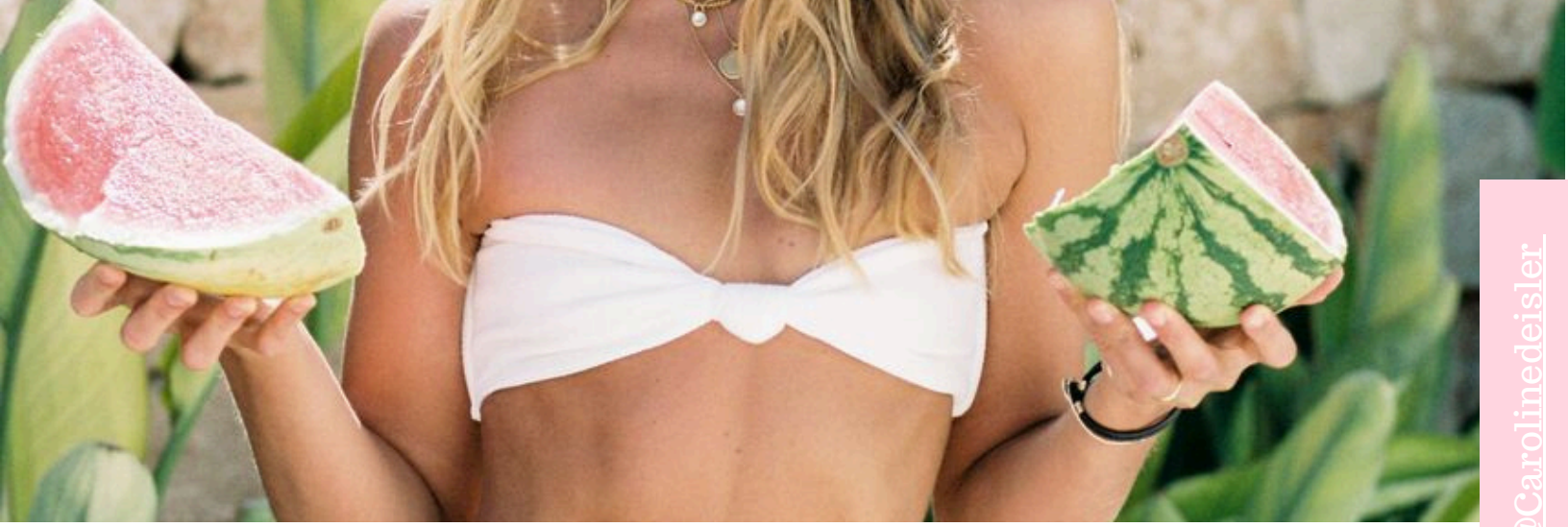
@Carolinedeisler

BONJOUR !
JE SUIS CAROLINE

J'aime me réveiller chaque jour dans le but d'inspirer les gens du monde entier à manger sainement, à faire de l'exercice et à se sentir au mieux de leur forme.

J'ai commencé mon blog et mon compte Instagram il y a 4 ans par pure passion et sans aucune intention d'en faire un travail à temps plein.

Je suis tellement heureuse de la tournure que prennent les choses et je suis tellement reconnaissante de pouvoir faire ce que j'aime chaque jour. Tout a commencé lorsque je vivais et travaillais comme mannequin à New-York et que la pression d'être extrêmement maigre m'a submergée. J'étais prisonnière d'un cycle de frénésie alimentaire malsain et je savais qu'il fallait que je change quelque chose ! J'ai eu envie d'essayer un régime 100 % végétal, ce qui a marqué le début de mon chemin vers l'auto-guérison.



@Carolinedeisler

MON HISTOIRE

Aimez-vous suffisamment pour vivre un mode de vie sain !

Pour moi, devenir vegan, c'était avant tout montrer à mon corps de l'amour et de la reconnaissance. Après des années à le modéliser et à le punir avec mes pensées et mes règles alimentaires, je savais qu'il fallait que je change. Je voulais me nourrir des meilleurs aliments pour enfin me sentir équilibrée et heureuse. Chaque repas est une occasion de nourrir mon corps ! Sachez ce qui vous fait vous sentir au mieux et tenez-vous-y. Je n'ai jamais aimé compter les calories et je pense qu'il faut plutôt écouter son intuition, pas un chiffre. En devenant vegan, j'ai pris la décision de ne jamais me limiter et de toujours manger autant d'aliments frais et complets que je le souhaitais, ce qui m'a permis d'avoir plus d'énergie et de me sentir mieux.

Plus heureuse, plus équilibrée, plus en forme, ma digestion s'est améliorée, j'ai perdu du poids et ma peau est devenue plus nette. Je mangeais enfin sans culpabilité, je n'avais plus de hauts et de bas émotionnels et j'adorais me sentir bien dans ma peau. Tout s'est mis en place : c'était presque comme si la vie me remerciait pour la façon dont je traitais mon corps. Tous les autres aspects de ma vie se sont aussi améliorés. J'ai arrêté le mannequinat, obtenu mon diplôme de nutritionniste, étudié le commerce à l'université de Londres pendant trois ans et lancé mon blog, Instagram et YouTube. Je suis vraiment honorée d'avoir une communauté aussi bienveillante et positive et j'adore partager mon quotidien avec vous.

À PROPOS DE CE LIVRE



J'adore les gourmandises saines et je suis ravie de partager ces recettes avec vous ! Cet e-book est en préparation depuis plus d'un an et le meilleur dans tout ça, c'est que vous pouvez manger ces douceurs chaque jour sans jamais culpabiliser.

Toutes ces recettes sont sans gluten, sans sucre raffiné et sans huile. Elles regorgent de bienfaits, sont délicieuses et très nutritives.

Ne sacrifions pas notre bien-être pour des sucreries raffinées qui nuisent à notre santé alors que nous pourrions manger de délicieuses gourmandises chaque jour et nous maintenir en forme et toniques en même temps.

Voici un recueil de mes recettes sucrées préférées du moment, toutes faciles à réaliser avec des ingrédients naturels et bruts que vous avez probablement déjà chez vous ! J'ai hâte de découvrir vos créations et j'espère que vous les aimerez autant que moi ! :-)

Encas vegan sans cuisson



@Carolinedeisler

Les meilleurs Snickers

Et oui ! Une version améliorée de ma recette préférée

@Carolinedeisler



6 portions

Prêts en

10 min + 90 min au congélateur

Ingrédients

BASE
1/2 tasse de flocons d'avoine
1/2 tasse de noix de cajou
1/4 tasse de caramel
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes croquant

COUCHE DE CARAMEL
12 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes onctueux
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 tasse d'eau
1/2 tasse de cacahuètes grillées non salées

NAPPAGE
barre de chocolat vegan (80gr)

Étapes

1. Commencez par préparer le caramel. Mettez les dattes, l'eau et la vanille dans un blender à forte puissance et mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Réservez le caramel.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et les noix de cajou dans votre blender à forte puissance et mixez jusqu'à obtenir une texture farineuse. Ajoutez 60 ml de caramel et 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes croquant puis mélangez bien. Transférez la préparation sur une plaque de cuisson ou dans des moules à barres en silicone et formez une base de 1 à 2 cm d'épaisseur. Direction le congélateur pendant 30 minutes.
3. Pour la couche de caramel, ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes onctueux au caramel préparé précédemment et mélangez bien. Ajoutez une couche épaisse de ce mélange à vos snickers. Parsemez de cacahuètes grillées (j'achète des cacahuètes non grillées et non salées puis je les fais griller dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes). Remettez au congélateur pendant une heure
4. Pour le topping, faites fondre une tablette de chocolat au lait vegan (ajoutez un peu de lait d'amande si le chocolat est trop sec une fois fondu) et versez-en sur la couche de caramel cacahuète. Remettez au congélateur 20 à 30 minutes et dégustez ! :-)



Cups au caramel salé

Ingrédients

BASE
1 tasse de farine d'amandes (mixez des amandes crues à forte puissance pour obtenir de la farine)
1 tasse de caramel (mixez13 dattes, 1/2 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille et 1 tasse d'eau)
1 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine pour en obtenir de la farine)

CŒUR FONDANT
1 tasse de caramel (mixez13 dattes, 1/2 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille et 1 tasse d'eau)

NAPPAGE
1 barre de chocolat vegan (chocolat au lait ou noir)

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients de la base dans un bol et mélangez bien. Prenez vos moules en silicone et répartissez la pâte uniformément dans tous les compartiments. Formez la base à la main sans oublier les bords. Placez-là ensuite au congélateur pendant la préparation du caramel.

2. Pour le caramel, versez tous les ingrédients dans un mixeur à forte puissance et mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Versez le caramel dans vos cups et remettez au congélateur pendant 30 minutes.

3. Préparez le topping en faisant fondre votre barre de chocolat et versez-la dans vos moules. Remettez les cups au congélateur pendant 30 minutes et dégustez !

   Vous pouvez facilement les conserver pendant quelques semaines au congélateur. :)



Carrot cake healthy

Ingrédients

2 tasses de carottes râpées (environ 2 à 3 grosses carottes)
1/2 tasse de noix de coco râpée
1/2 tasse de noix
1/2 tasse d'amandes
7 dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

GLAÇAGE
1 tasse de noix de cajou, trempées et rincées
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
1/2 tasse de lait d'amande

Étapes

1. Ajoutez les noix, les amandes, les dattes, la cannelle et la vanille dans votre mixeur ou robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance collante (ne mélangez pas trop).

2. Transférez le mélange dans un bol, ajoutez les carottes râpées et la noix de coco râpée et mélangez bien.

3. Transférez la préparation dans un moule à pâtisserie (chemisé de papier sulfurisé) et appuyez avec les mains pour former une base de 2 à 3 cm d'épaisseur. Placez au congélateur pendant la préparation du glaçage.

4. Ajoutez tous les ingrédients du glaçage dans votre blender à forte puissance et mixez pendant une bonne minute jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez le glaçage sur votre carrot cake et remettez-le au congélateur pendant 30 minutes. Si le glaçage est devenu trop ferme au congélateur, laissez-le ramollir quelques minutes avant de servir. Vous pouvez également le conserver au réfrigérateur si vous comptez le déguster le jour même. :-)

L'une de mes recettes préférées ! Super facile à réaliser, c'est un encas sucré parfait et riche en nutriments. Vous pouvez aussi facilement le conserver au congélateur pendant quelques semaines !



@Carolinedeisler

BARRES OMG !

Fondre de plaisir avec ce nuage au caramel



Préparation	Congélation	Prêtes en
10 minutes	50 minutes	60 minutes

Ingrédients

BASE
4 cuillères à soupe de caramel
1 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

FONDANT AU CARAMEL
1/2 tasse de beurre de cacahuètes onctueux (6 cuillères à soupe)
1,5 tasse de caramel (19 dattes Medjool, 1,5 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre et 1,5 tasse d'eau)
facultatif : 1 pincée de sel

TOPPING
barre de chocolat blanc vegan (80 gr ; j'utilise le chocolat vegan Ichoc)
amandes blanches, hachées

Étapes

1. Préparez le caramel pour la base et le fondant. Mixez 23 dattes Medjool, 500 ml d'eau et 2 cuillères à café d'extrait de vanille en poudre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez le caramel.

2. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la base, versez dans un moule et tassez jusqu'à obtenir une base d'1 cm d'épaisseur. Placer au congélateur pendant la préparation du caramel.

3. Pour le fondant au caramel, ajoutez 120 ml de beurre de cacahuètes onctueux au reste du caramel, une pincée de sel et versez sur la base. La couche intermédiaire est environ deux fois plus épaisse que la base. Remettez au congélateur 30 minutes.

4. Faites fondre le chocolat vegan et versez-en un filet sur vos barres. Ajoutez quelques amandes blanches hachées. Puis remettez au congélateur pendant 15 minutes et DÉGUSTEZ !

Vous pouvez les conserver au congélateur pendant quelques semaines. Sortez-les 5 à 10 minutes avant de servir !



@Carolinedeisler

Carrés de quinoa soufflé

Prêts en
50 minutes

Ingrédients

BASE
1 tasse de caramel (mixez 12 dattes Medjool, 1 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille et 1 tasse d'eau)
1,5 tasse de quinoa soufflé (ou de sarrasin soufflé / riz soufflé)

NAPPAGE
10 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de beurre de noix de cajou
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre (facultatif : 2 cuillères à soupe de cacao en poudre pour le rendre plus chocolaté (je n'ai pas utilisé le cacao ici pour la photo))

Étapes

1. Commencez par préparer le caramel. Mettez tous les ingrédients dans un blender à forte puissance et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Dans un bol, bien mélanger le caramel et le quinoa soufflé.
3. Étalez la préparation uniformément sur votre plaque de cuisson (recouverte de papier sulfurisé). L'objectif est d'obtenir une base de 2 cm d'épaisseur. Placez le moule au congélateur pendant que vous préparez le nappage.
4. Pour ce nappage, mixez tous les ingrédients à forte puissance pour obtenir une consistance crémeuse.
5. Versez le mélange sur la base de quinoa soufflé, remettez au congélateur pendant au moins 30 minutes et DÉGUSTEZ ! :-) Vous pouvez facilement les conserver au congélateur pendant quelques semaines.





@Caroline deisler



6 portions

@Carolinedeisler

Barres façon Kinder Bueno

Ingrédients

BASE
1/2 tasse de flocons d'avoine
1/2 tasse de noix de cajou
1/4 tasse de caramel
2 cuillères à soupe de beurre de noisettes

COUCHE INTERMÉDIAIRE
12 dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 tasse d'eau
2 cuillères à soupe de beurre de noisettes
1/2 tasse de noisettes entières grillées

NAPPAGE
1 barre de chocolat au lait vegan (j'utilise le chocolat Ichoc)
1/2 tasse de noisettes grillées, hachées

Étapes

1. Commencez par préparer le caramel pour la base et la couche intermédiaire. Ajoutez 16 dattes Medjool, 1,5 cuillère à café de vanille et un peu plus d'une tasse d'eau dans un blender à forte puissance. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Réservez le caramel.

2. Pour réaliser la base, ajoutez les flocons d'avoine et les noix de cajou dans votre blender à forte puissance et mixez jusqu'à obtenir une farine. Transférez dans un bol, ajoutez 60 ml de caramel et 2 cuillères à soupe de beurre de noisettes puis mélangez bien. Transférez votre préparation sur une plaque de cuisson ou dans des moules à barres en silicone pour former une base de 1 cm d'épaisseur. Placez ensuite vos barres au congélateur pendant 30 minutes.

3. Pour la couche intermédiaire, ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre de noisettes au caramel préparé précédemment et mélangez bien. Versez la crème de noisettes sur la couche de base (environ deux fois plus épaisse) et ajoutez les noisettes torréfiées par-dessus. Déposez les noisettes dans le caramel. Remettez au congélateur pendant une heure.

4. Faites fondre le chocolat et versez-le sur la crème de noisettes. Parsemez de noisettes hachées et remettez au congélateur 15 minutes. Vous pouvez conserver ces barres au congélateur pendant quelques semaines ; sortez-les simplement 5 à 10 minutes avant de servir pour laisser la crème de noisettes fondre. Bon appétit !



@Caroline.deisler

Tarte à la framboise

Parfaitement crémeuse, naturellement sucrée
et simplement délicieuse !

@Carolinedeisler



Prête en

10 min + 1 heure de temps de congélation

Ingrédients

FOND DE TARTE
1,5 tasse d'amandes
1/2 tasse de pacanes
1/2 tasse de noix de coco râpée
7 grosses dattes Medjool

CRÈME À LA VANILLE
1 tasse de noix de cajou, trempées et rincées
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
5 grosses dattes Medjool
1 tasse de lait d'amande

TOPPING
framboises (environ 1,5 tasse)

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients du fond de tarte dans un mixeur à forte puissance ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une texture collante.
2. Versez la préparation dans un moule à gâteau (chemisé de papier sulfurisé) et façonnez la pâte à la main. Placez au congélateur pendant la préparation de la crème à la vanille.
3. Pour la crème, versez tous les ingrédients dans votre mixeur à forte puissance et mixez jusqu'à obtenir une consistance épaisse et crémeuse. Ajoutez la crème de noix de cajou sur la pâte et remettez au congélateur pendant une heure.
4. Garnissez de framboises et dégustez ! Si la crème est trop ferme, attendez quelques minutes. J'ADORE la déguster quand elle est bien molle. :-)

Note

L'avantage des encas vegan crus est qu'ils se conservent facilement au congélateur pendant quelques semaines. J'aime tellement cette recette et le rendu est vraiment adorable ! :-)


@Carolinedeisler

Banoffees individuels

Maintenant vous savez quoi faire avec des bananes trop mûres hehe

@Carolinedeisler



Préparation	Congélation	Prêts en
15 minutes	30 minutes	45 min

Ingrédients

BASE
1 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine pour obtenir de la farine d'avoine)
1 tasse de caramel (mixez12 dattes, 1 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille et 1 tasse d'eau)
1 tasse de mûres séchées, finement hachées

COUCHE INTERMÉDIAIRE
4 grosses bananes mûres, écrasées
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes croquant ou onctueux

TOPPING
1 barre de chocolat vegan (chocolat au lait ou noir)

Étapes

1. Bien mélanger tous les ingrédients de la base.
2. Déposez la pâte crue sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pour formez une base de 1 cm d'épaisseur. Placez la plaque au congélateur pendant 30 minutes.
3. Pour la couche intermédiaire, mixez les bananes écrasées et le beurre de cacahuètes jusqu'à obtenir une consistance lisse. C'est un vrai délice, haha !
4. Ajoutez une généreuse couche de votre préparation de 2 à 3 cm d'épaisseur et remettez le moule au congélateur pendant 30 minutes.
5. Faites fondre la barre de chocolat (j'adore la marque Ichoc) et versez-la sur les carrés de banoffee. Laissez congeler 15 minutes supplémentaires. Ajoutez une cuillerée de caramel sur le dessus avant de servir pour un petit plus !
6. Vous pouvez les conserver au congélateur pendant quelques semaines. Je les laisse décongeler 5 à 10 minutes avant de les déguster ; j'adore quand le cœur du banoffee est sur le point de fondre !



Onctueux et si savoureux



8 portions

@Carolinedeisler

Banoffees individuels

au chocolat blanc

Ingrédients

BASE
1 tasse de farine d'avoine (mixez les flocons d'avoine pour obtenir de la farine d'avoine)
1 tasse de caramel (mixez 12 dattes, 1 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille et 1 tasse d'eau)
1 tasse de mûres séchées, finement hachées

COUCHE INTERMÉDIAIRE
4 grosses bananes mûres, écrasées
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes croquant ou onctueux

TOPPING
1 barre de chocolat blanc vegan
1/2 tasse d'amandes blanches, hachées

Étapes

Suivez exactement les mêmes étapes que dans la recette précédente. La seule différence est que j'ai utilisé du chocolat blanc et que j'ai ajouté des amandes blanches hachées pour plus de croquant. :)

-



CRU / VEGAN / SANS GLUTEN



@Carolinedeisler

Banoffee



Préparation	Congélation	Prêt en
10 minutes	60 minutes	70 minutes

Ingrédients

FOND DE TARTE
1/2 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
1/2 tasse de farine de noix de cajou (mixez des noix de cajou)
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes
1 cuillère à soupe de caramel

COUCHE DE CARAMEL
8 grosses dattes Medjool
1/2 tasse d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

APPAREIL À BANOFFEE
2 bananes mûres
1/2 tasse de noix de cajou, trempées et rincées
4 dattes Medjool
1 cuillère à café de vanille
1/4 tasse d'eau

TOPPING
rondelles de banane
caramel
amandes grillées, hachées

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients du fond de tarte dans un saladier et formez une pâte collante avec vos mains. Transférez la préparation dans un moule à gâteau (chemisé de papier sulfurisé) et formez une couche de base de 1 cm d'épaisseur. Placez au congélateur pendant la préparation du caramel.

2. Pour réaliser la couche de caramel, mixez tous les ingrédients à forte puissance jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez le caramel sur le fond de gâteau et remettez au congélateur 30 minutes. Ce gâteau demande un peu de patience mais ça en vaut vraiment la peine. :-)

3. Pendant ce temps, préparez l'appareil à banoffee en ajoutant tous les ingrédients dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Optionnel : trempez les noix de cajou dans l'eau pour rendre le tout encore plus sain. Ajoutez une grosse couche de banoffee sur le gâteau et congelez-le une dernière fois pendant 30 minutes.

4. Sortez-le du congélateur 10 minutes avant de servir et ajoutez des rondelles de banane fraîche, du caramel et des amandes grillées hachées. Vous pouvez conserver ce gâteau au congélateur pendant quelques semaines. Il est idéal à préparer à l'avance pour recevoir des amis !



Dattes fourrés à la pâte à cookie crue

Ingrédients

- 12 à 15 dattes Medjool

PÂTE À COOKIE CRUE
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
1/2 tasse de caramel
(mixez 7 dattes Medjool, 1/2 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille et 1/2 tasse d'eau)
1 pomme, pelée et râpée
1,5 tasse de farine de noix de cajou
(mixez des noix de cajou à forte puissance)
1/2 tasse de noix hachées
1/2 tasse d'amandes grillées à sec, hachées (la torréfaction est facultative mais ajoute encore plus de croquant)
1/2 tasse de fèves de cacao

TOPPING
du beurre de cacahuètes supplémentaire et quelques morceaux de chocolat vegan hachés

Étapes

1. Commencez par éplucher et râper la pomme, cela apportera un croquant agréable et rendra la recette plus légère.
2. Dans un bol, ajoutez la pomme râpée, le beurre de cacahuètes, le caramel de dattes et la farine de noix de cajou. Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et épaisse.
3. Ajoutez les noix et les amandes hachées (je les fais griller dans une poêle antiadhésive à feu moyen pendant 5 minutes), les éclats de fève de cacao (ou des pépites de chocolat) et remuez bien.
4. Dénoyautez vos dattes Medjool puis remplissez chacune d'elles d'une cuillère à café bombée (ou plus) de pâte à cookie crue. Déposez un peu plus de beurre de cacahuètes et de chocolat dessus. Voilà ! PRÊTES À DÉGUSTER !

J'ADORE cette recette car elle est facile et rapide à faire. En plus d'être délicieuse, elle ressemble à une praline et surtout, elle vous apporte de bons nutriments pour vous sentir bien :) J'espère que vous l'aimerez aussi !

Energy balls à la vanille

La parfaite collation du quotidien prête 5 minutes !

@Carolinedeisler



Prêtes en

5 minutes

Ingrédients

1 tasse de noix
8 dattes Medjool
3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
+ un peu plus à ajouter en topping
1/2 tasse de mûres séchées
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à café de cannelle

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur à forte puissance ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance épaisse.
2. Utilisez une cuillère à soupe du mélange pour former une boule avec vos mains. Répétez cette opération avec le reste de la pâte.
3. Roulez les boules dans de la noix de coco râpée.
4. Dégustez immédiatement ou placez au réfrigérateur quelques heures pour obtenir une consistance plus ferme. :-)

Note

J'ADORE les préparer parce que ça prend 5 minutes et c'est un encas si délicieux ! Vous pouvez aussi les tremper dans du beurre de cacahuètes et des éclats de fèves de cacao :)) Bon appétit !



@Carolinedeisler



Tiramisu sans cuisson

Prêt en

5 minutes

Ingrédients

PUDDING
2 bananes mûres
1/2 tasse de noix de cajou
4 dattes Medjool
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1/4 tasse d'eau

TOPPING
rondelles de banane
cacao en poudre

Étapes

1. Cette recette est si facile et tellement délicieuse ! Mettez tous les ingrédients du pudding dans un mixeur à forte puissance et pour obtenir une consistance crémeuse. Transférez le mélange dans un bocal en verre et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

2. Avant de servir, saupoudrez généreusement de cacao en poudre et déposez des rondelles de banane. J'adore cette recette !

-

BARRES CRUES FAÇON MARS

@Carolinedeisler



Prêtes en

20 min + 1 heure au congélateur

Ingrédients

BASE
1/2 tasse d'amandes
1/2 tasse de noix
1/4 tasse de fèves de cacao
1/4 tasse de poudre de cacao cru
2 cuillères à soupe de beurre d'amandes (ou de beurre de noisettes)
2 cuillères à soupe de caramel de dattes

COUCHE DE CARAMEL
1,5 tasse d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
15 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes croquant

NAPPAGE
1 tasse de caramel de dattes (mixez 12 dattes, 1 tasse d'eau et 1 cuillère à café de vanille)
2 cuillères à soupe de cacao cru en poudre
1/4 tasse d'éclats de fèves de cacao

TOPPING
éclats de fèves de cacao
mûres fraîches coupées



Étapes

1. Commencez par ajouter les amandes et les noix dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez jusqu'à obtenir de la farine.
2. Rincez rapidement le mixeur et préparez ensuite le caramel de dattes : ajoutez au total 30 dattes, 2 cuillères à café de vanille et 2,5 tasses d'eau dans votre mixeur et pour obtenir une consistance lisse.
3. Dans un bol, ajoutez tous les ingrédients de la pâte et mélangez bien.
4. Sur une plaque de cuisson (recouverte de papier sulfurisé, déposez la pâte avec les mains mouillées. L'épaisseur de la base doit être d'1 cm.
5. Dans un autre bol, ajouter les 3/4 du caramel et mélanger avec 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes croquant. Ajouter la couche de caramel sur les barres (deux fois plus épaisse que la couche de base).
6. Saupoudrez les éclats de fèves de cacao sur la couche de caramel.
7. Mélangez le reste de votre caramel de dattes (1/4) avec 2 cuillères à soupe de cacao en poudre jusqu'à obtenir une sauce au chocolat et ajoutez-en une couche sur vos barres.
8. Saupoudrez d'éclats de fèves de cacao et de mûres finement hachées puis placez au congélateur pendant au moins 1 heure (idéalement 3 heures ou toute la nuit).
9. Conservez au congélateur et sortez-les10 minutes avant dégustation. BON APPÉTIT !!



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS PROTEINÉES







Prêtes en

10 minutes

Ingrédients

BALLS
9 grosses dattes Medjool
1/2 tasse de noix hachées
3 cuillères à soupe de cacao en poudre
3 cuillères à soupe de beurre d'amandes
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

COEUR COULANT
1 cuillère à café de beurre d'amandes par boule

TOPPING
1/2 tasse d'amandes, grillées et hachées

Étapes

1. Ajoutez les dattes, les noix, le cacao en poudre, le beurre d'amandes et la vanille dans votre robot culinaire ou votre mixeur pour obtenir une consistance de pâte collante (pas besoin de trop mélanger).
2. Formez de petites demi-boules avec vos mains, ajoutez une cuillère à café de beurre d'amandes au milieu et déposez l'autre demi-boule par-dessus. Roulez ensuite les boules dans les amandes grillées et hachées pour un extérieur croustillant. Répétez cette étape pour les 10 boules.
3. Elles sont si délicieuses servies immédiatement mais vous pouvez également les conserver au réfrigérateur pendant quelques jours.


@Carolinedeisler

Cheesecake à la myrtille

@Carolinedeisler



Ingrédients

BASE BISCUIT
1 tasse de noix
6 dattes Medjool
1/2 tasse de noix de coco râpée

APPAREIL À CHEESECAKE
1 tasse de noix de cajou, trempées et rincées
1/2 tasse de lait de coco
1 tasse de myrtilles
3 dattes Medjool

TOPPING : CONFITURE
1 tasse de myrtilles
2 cuillères à soupe de sucre de coco
Myrtilles fraîches

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients de la base dans un mixeur ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance friable et crémeuse. Déposez le mélange dans vos pots.

2. Pour l'appareil à cheesecake, mixez tous les ingrédients à forte puissance pour créer une consistance crémeuse. Versez le mélange sur votre base à cheesecake. Placez le pot au réfrigérateur pendant la préparation de la confiture de myrtilles.

3. Pour préparer votre confiture, mettez les myrtilles et le sucre de coco dans une casserole. Laissez mijoter 15 minutes à feu doux/moyen. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Vous pouvez également utiliser des bananes congelées. Laissez refroidir et étalez-en en couche épaisse dans votre pot. Ajoutez des myrtilles fraîches et conservez au réfrigérateur. Je trouve que c'est encore meilleur le lendemain. UN VRAI DÉLICE !

Cheesecake au caramel

Tellement délicieux, rapide et sain. Parfait pour les amis et la famille !

@Carolinedeisler



Prêt en

45 min

Ingrédients

BASE BISCUIT AU BEURRE DE CACAHUÈTES
1 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
1/2 tasse de caramel
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes onctueux

APPAREIL À CHEESECAKE
400 g de fromage à pâte molle vegan Nush
3 cuillères à soupe bombées de beurre de cacahuètes onctueux
3 cuillères à soupe bombées de caramel

TOPPING
chocolat vegan, fondu
cacahuètes concassées

Étapes

1. Commencez par préparer le caramel pour la pâte et le cheesecake. Ajoutez au total 13 dattes Medjool, 250 ml d'eau et 1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez le caramel.
2. Préparez la pâte en ajoutant tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien.
3. Versez la préparation dans un moule à gâteau (chemisé de papier sulfurisé) et formez une pâte de 1 cm d'épaisseur. Placez au congélateur pendant 30 minutes.
4. Préparez l'appareil à cheesecake en mélangeant tous les ingrédients dans un bol à part.
5. Versez l'ensemble du mélange sur votre pâte et placez au congélateur pendant que vous faites fondre le chocolat.
6. Une fois le chocolat fondu, ajoutez-le sur la couche de cheesecake et laissez reposer le gâteau au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
7. Servez avec une cuillère de caramel supplémentaire et votre réalisation est prête à être dévorée. MIAM !!

Note

Si vous avez des amis ou de la famille qui ne sont pas vegan, c'est LE gâteau à faire ! :) Tout le monde va l'adorer, qu'il soit vegan ou non !


@Carolinedeisler



Cups XXL au beurre de cacahuètes

Ingrédients

BASE BISCUIT
1/2 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
1/2 tasse de noix de cajou moulues
4 cuillères à soupe de caramel
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes onctueux

CŒUR FONDANT
1/2 tasse de beurre de cacahuètes onctueux
1 tasse de caramel
1 pincée de sel rose de l'Himalaya

TOPPING
chocolat au lait vegan

Instructions

1. Commencez par préparer le caramel. Mixez ensemble 18 dattes Medjool, 2 cuillères à café d'extrait de vanille en poudre et 1,5 tasse d'eau. Réservez le caramel.
2. Ajoutez tous les ingrédients de la base du biscuit dans votre saladier et mélangez bien. Prenez de moules à muffins en silicone et répartissez uniformément la pâte entre les alvéoles. Formez une couche de pâte de 1/2 à 1 cm d'épaisseur et recouvrez également les bords. Placez au congélateur pendant 30 minutes.
3. Préparez le cœur fondant au beurre de cacahuètes en mélangeant le beurre de cacahuètes onctueux et le caramel. Ajoutez une pincée de sel rose de l'Himalaya.
4. Versez le cœur fondant dans chaque cup et remettez le moule au congélateur pendant que vous faites fondre le chocolat.
5. Faites fondre votre chocolat (ajoutez un peu de lait d'amande si le chocolat fondu est trop sec) et versez-le sur chaque cup. Remettez au congélateur 30 minutes et SAVOUREZ ! :-)



@Carolinedeisler

12 portions

Energy balls façon Raffaelo

Prêtes en
10 minutes

Ingrédients

1/2 tasse de beurre de noix de coco
1/2 tasse de noix de cajou
1,5 cuillère à soupe de beurre d'amandes blanches
2 cuillères à soupe de caramel
4 cuillères à soupe de noix de coco râpée

TOPPING
12 amandes, crues ou grillées

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur à forte puissance ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et épaisse.

2. Formez des demi-boules avec une cuillère à café de préparation pour chaque boule, placez une amande au milieu et ajoutez une autre demi-boule par-dessus. Trempez vos energy balls dans de la noix de coco râpée et voilà, elles sont prêtes à être déguster ! Un encas simple et délicieux en 5 minutes ! :-)



@Carolinedeisler

Milkshake au chocolat

Ma dernière obsession ! Tellement délicieux et rafraîchissant !

@Carolinedeisler



Prêt en

5 minutes

Ingrédients

2 bananes congelées
1 tasse de lait d'amande
3 cuillères à soupe de cacao cru en poudre
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
3 dattes Medjool
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes onctueux

Étapes

Mixez tous les ingrédients à forte puissance jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez des rondelles de banane, des éclats de fèves de cacao et quelques morceaux de chocolat vegan pour le petit plus. :-)

Note

Cette recette est totalement approuvée par mon mari haha :-)) Peer a ADORÉ !!

Patisseries et encas avec cuisson



@Carolinedeisler

Brownies bien-être

Les meilleurs brownies moelleux au caramel salé pour tous les jours



Prêts en

40 minutes

Ingrédients

PÂTE À BROWNIE
2/3 tasse d'amandes moulues (ne les broyez pas trop finement, c'est agréable d'avoir un peu de croquant)
1/2 tasse de farine de sarrasin
3 cuillères à soupe bombées de cacao en poudre
1 tasse de purée de courge cuite au four, pelée (j'aime la faire cuire la veille et la conserver au réfrigérateur pendant la nuit)
1 tasse de lait d'amande
1 tasse de caramel (mélangez 12 dattes, 1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre et 1 tasse d'eau)
2 cuillères à soupe bombées de beurre de noix de cajou

TOPPING
1 tasse de caramel (mixez 12 dattes, 1 cuillère à café de vanille et un peu d'eau)

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180 degrés.
2. Bien mélanger tous les ingrédients de la paye à l'aide de vos mains ou d'un robot culinaire jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse.
3. Transférez la moitié du mélange dans votre moule (chemisé de papier sulfurisé).
4. Ajoutez le caramel pour une couche intermédiaire, cela les rendra super fondants.
5. Ajoutez le topping.
6. Faites cuire les brownies pendant 30 minutes et laissez-les refroidir complètement.
7. Saupoudrez de cacao en poudre sur le dessus avant de servir et dégustez !
8. Se conservent dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 7 jours.


@Carolinedeisler

DONUTS ROSES

Rien de mieux que de bons donuts roses

@Carolinedeisler



Prêts en

40 minutes

Ingrédients

1 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
1/2 tasse de poudre d'amandes blanches
1 tasse de sucre de coco
1 cuillère à soupe de cannelle
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1/2 tasse de noisettes moulues
2 œufs de lin (2 cuillères à soupe de graines de lin moulues, 4 cuillères à soupe d'eau)
1 tasse de lait d'amande (ou de lait d'avoine)

GLAÇAGE
1 tasse de noix de cajou, trempées et rincées
3 cuillères à soupe de xylitol
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1/2 tasse de lait d'amande
facultatif : 1 à 2 cuillères à soupe de poudre de betterave ou 1/2 tasse de framboises lyophilisées pour rendre le glaçage rose



Étapes

1. Préchauffez votre four à 175 degrés.
2. Ajoutez tous les ingrédients secs dans un bol et mélangez bien.
3. Versez le lait d'amande et ajoutez les œufs de lin, mélangez bien.
4. Placer la pâte au réfrigérateur pour qu'elle épaississe pendant 10 minutes
5. Répartissez le mélange uniformément dans vos moules à donuts en silicone et faites cuire pendant 20 minutes.
6. Pendant que vos donuts cuisent, préparez le glaçage. Mixez tous les ingrédients à forte puissance et placez au réfrigérateur pendant 20 minutes jusqu'à ce que les donuts soient prêts.
7. Laissez les donuts complètement refroidir avant de les démouler. Ajoutez le glaçage aux noix de cajou sur le dessus puis saupoudrez de noix de coco râpée et de framboises lyophilisées.



@Caro1inedeisler

Pancakes fitness

Ingrédients

1 tasse de flocons d'avoine
1/2 tasse de lait d'amande
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes onctueux
1 cuillère à soupe de sucre de coco
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
2 bananes mûres, écrasées

TOPPING
caramel (ou sirop d'érable)
myrtilles
rondelles de banane
cannelle

Étapes

1. Ajoutez les flocons d'avoine dans un mixeur à forte puissance et mixez jusqu'à obtenir de la farine d'avoine. Transférez la farine dans un bol, ajoutez le sucre de coco, l'extrait de vanille et les bananes écrasées. Mélangez bien le tout.

2. Ajoutez lentement le lait d'amande et le beurre de cacahuètes.

3. Dans une poêle antiadhésive, ajoutez une grosse cuillère de votre préparation et faites cuire des deux côtés pendant quelques minutes.

4. Servez immédiatement ou dégustez froid. Ajoutez vos toppings préférées. Par exemple, j'aime beaucoup les myrtilles, les rondelles de banane, la cannelle et encore plus de caramel, parce que… Pourquoi pas ?! :)

Je les adore

MON PETIT FRÈRE EST UN AMATEUR DE PANCAKES NON VEGAN ET IL LES A AUSSI ADORÉ :) !



@Carolinedeisler

Cookies aux pépites de chocolat

Un encas sain et parfait riche en bons nutriments

@Carolinedeisler



Préparation	Cuisson	Prêts en
10 minutes	12 minutes	30 minutes

Ingrédients

1/3 tasse de sucre de coco
2 cuillères à soupe bombées de beurre d'amandes
2/3 tasse de farine d'avoine ou de farine de sarrasin (150 gr)
2 cuillères à soupe de lait d'amande (ajoutez-en 1 de plus si le mélange est trop sec)
1/2 tasse de pépites de chocolat vegan

Étapes

1 Préchauffez votre four à 170 degrés.
2. Dans un saladier, ajoutez le sucre de coco, le beurre d'amandes, la farine de sarrasin et le lait d'amande et mélangez bien. Ajoutez les pépites de chocolat.
3. Formez de petites boules avec votre main et appuyez au milieu pour créer la forme du cookie.
4. Déposez vos cookies sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites cuire au four pendant 12 minutes.
5. Ils sont encore assez mous lorsque vous les sortez du four ; laissez-les refroidir complètement et DÉGUSTER ! :-)
6. Vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique pendant quelques jours même si je suis sûre qu'ils disparaîtront en quelques secondes !




@Carolinedeisler



Muffins du bonheur

Ingrédients

1 tasse d'amandes moulues
2 cuillères à soupe de farine de sarrasin
5 cuillères à soupe de caramel
2 cuillères à soupe de sucre de coco
3 cuillères à soupe de beurre de noix de cajou
200 ml de lait d'amande
une pincée de sel

CŒUR MOELLEUX
10 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de beurre de noix de cajou
1 cuillère à café d'extrait de vanille
10 g de cacao en poudre (facultatif)

TOPPING
flocons d'avoine
amandes blanches hachées

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180 degrés.
2. Dans un bol, ajoutez tous les ingrédients de base et mélangez bien. Vous pouvez utiliser vos mains ou un robot culinaire. Réservez le tout pendant la préparation du caramel.
3. Ajoutez les dattes, le beurre de noix de cajou, l'extrait de vanille, le cacao en poudre et un tout petit peu d'eau dans un mixeur à forte puissance et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Prenez votre moule à muffins en silicone et remplissez-les avec la préparation jusqu'à la moitié. Ajoutez environ 1 cuillère à café de votre cœur fondant dans chaque muffin puis recouvrez avec le reste de votre préparation.
5. Parsemez de flocons d'avoine et d'amandes effilées puis enfournez 30 minutes. Les muffins sont encore moelleux à la sortie du four ; laissez-les refroidir complètement avant de les démouler et dégustez. !

Barres au chocolat

façon granola

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

6 portions

Ingrédients

2 tasses de flocons d'avoine
1/2 tasse d'amandes
1/2 tasse de noix de pécan
1/2 tasse de noix
6 dattes Medjool, dénoyautées et coupées en dés
1 tasse de mûres séchées
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
2-3 cuillères à soupe de sucre de coco
1/2 tasse de caramel
3 grosses cuillères à soupe de beurre de cacahuètes onctueux

TOPPING
barre de chocolat vegan
caramel

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180 degrés.

2. Commencez par préparer le caramel. Ajoutez 12 dattes, 1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre et 250 ml d'eau dans un blender à forte puissance et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

3. Ajoutez tous les ingrédients de base dans un bol et mélangez bien. Versez la préparation dans vos moules en silicone et enfournez pour 10 minutes. Laissez ensuite refroidir 20 minutes.

4. Ajoutez une couche de caramel sur les barres. Faites fondre le chocolat et versez-le sur la couche de caramel. Placez au réfrigérateur pendant 15 minutes jusqu'à ce que le chocolat soit ferme. Vous pouvez conserver vos barres dans une boîte hermétique au réfrigérateur pendant quelques jours.



@Carolinedeisler

Muffins façon banana bread

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 tasses de flocons d'avoine, mixés
3 bananes mûres, écrasées
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1,5 cuillère à soupe de beurre d'amandes
2 cuillères à soupe de caramel de dattes

TOPPING
1 banane, coupée en rondelles
1 barre de chocolat vegan
3 cuillères à soupe de flocons d'avoine

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180 degrés.
2. Pour le caramel, mixez 4 dattes, 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille et 60 ml d'eau. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien. Versez la préparation dans vos moules à muffins (j'utilise des moules en silicone) et garnissez de rondelles de banane, de morceaux de chocolat et de flocons d'avoine.
3. Faites cuire au four pendant 50 minutes, laissez refroidir et SAVOUREZ !
Le petit-déjeuner ou le goûter parfait ! Idéal aussi à emporter au travail ou à l'école. :-)

Barres croustillantes façon granola

Tellement satisfaisants et incroyables

@Carolinedeisler



Prêtes en

30 minutes

Ingrédients

1/2 tasse de beurre d'amandes onctueux
1/2 tasse de sirop d'érable
2,5 tasses de flocons d'avoine
1/2 tasse de noix de coco râpée
1/3 tasse de sarrasin (ou de riz soufflé)
1/2 tasse d'amandes hachées
1/2 tasse de noix de pécan hachées
1/2 tasse d'éclats de fèves de cacao
1/2 tasse d'arachides hachées
2 cuillères à café de cannelle

Étapes

1 Préchauffez votre four à 180 degrés et prenez un moule à barres en silicone.
2. Mélangez le beurre d'amandes et le sirop d'érable.
3. Dans un autre bol, mélangez tous les autres ingrédients puis ajouter la crème d'érable au beurre d'amandes et bien mélanger. Ajoutez un peu de sirop d'érable si le mélange est trop sec.
4. Répartissez le mélange de granola uniformément entre les moules à barres en silicone et faites cuire au four pendant 15 minutes.
5. Laissez-les refroidir au moins 10 minutes. Une fois refroidis, ils deviennent super croustillants et c'est le top ! Bon appétit ! :-)





@Carolinedeisler

Cookies aux flocons d'avoine et aux raisins secs

Parfaits peu importe le moment

@Carolinedeisler



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

1 tasse de flocons d'avoine
1/4 tasse d'amandes moulues
1 cuillère à café de cannelle
1/4 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
1/2 tasse de caramel de dattes (mixez 6 à 7 grosses dattes Medjool, 1/2 tasse d'eau et 1/2 cuillère à café de vanille) (alternative : 1/2 tasse de sirop d'érable))
1/3 tasse de raisins secs



Étapes

1. Commencez par préparer le caramel si vous n'en avez pas une grande quantité dans votre réfrigérateur (j'en ai toujours, c'est tellement pratique !). Mettez les dattes, la vanille et l'eau dans un mixeur à forte puissance pour obtenir une consistance crémeuse. Si vous n'avez pas de dattes à la maison, vous pouvez aussi utiliser du sirop d'érable.
2. Préchauffer votre four à 180 degrés.
3. Ajoutez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez bien. Formez de petites boules avec vos mains et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Appuyez au milieu pour obtenir une jolie forme de cookie.
4. Faites cuire vos cookies pendant 10 à 15 minutes. Ils sont encore moelleux à la sortie du four ; laissez-les refroidir complètement. J'adore les déguster au petit-déjeuner ou au goûter. Ils constituent un parfait mélange sucré sans être trop sucré et un excellent goûter pour l'école ou le travail. :-))

Préparation	Cuisson	Prêt en
10 minutes	20 minutes	30 minutes

Muffins

banane-chocolat



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Ingrédients

1/2 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
1 tasse d'amandes moulues (mixez des amandes à forte puissance)
3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
3 cuillères à soupe de sucre de coco
2 grosses bananes mûres, écrasées
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes croquant
1/2 tasse de caramel de dattes (mixez 7 dattes, 1/2 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille et 1/2 tasse d'eau)
1/2 tasse de lait d'amande
1 tablette de chocolat vegan

TOPPING
flocons d'avoine
sucre de coco

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180 °C et prenez votre moule à muffins en silicone. La préparation permet de réaliser 6 à 8 muffins selon la taille de vos moules.

2. Dans un bol, mélangez la farine d'avoine, les amandes moulues et le sucre de coco. Ajoutez la banane écrasée, le beurre de noix et le caramel. Bien mélanger.

3. Incorporez lentement le lait d'amande jusqu'à obtenir une pâte lisse mais toujours épaisse et crémeuse. Coupez la tablette de chocolat en petits morceaux et l'incorporer au mélange. J'adore utiliser du chocolat au lait vegan mais le chocolat noir fonctionne tout aussi bien.

4. Répartissez la préparation uniformément entre chaque moule à muffins. Saupoudrez de flocons d'avoine et de sucre de coco. Ça leur donne un petit plus, ne manquez pas cette étape.

5. Faites cuire les muffins pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés puis laissez-les refroidir pendant au moins 15 minutes.


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Muffins peu sucrés

Le petit-déjeuner, le goûter ou le dessert parfait !

@Carolinedeisler



Prêts en

40 minutes

Ingrédients

2 tasses de flocons d'avoine
2 bananes mûres, écrasées
1 cuillère à café de cannelle
1 pomme râpée
1 cuillère à café de vanille
1/2 tasse de lait d'amande

TOPPPING
myrtilles fraîches
rondelles de banane
facultatif : sucre de coco

Instructions

1. Préchauffez votre four à 180 degrés.
2. Commencez par écraser les bananes et râper la pomme. Ajoutez tous les autres ingrédients dans votre saladier et mélangez bien.
3. Prenez votre moule à muffins en silicone, remplissez chaque compartiment à moitié, ajoutez des myrtilles fraîches et versez le reste du mélange par-dessus.
4. Garnir de quelques myrtilles fraîches supplémentaires, de rondelles de banane, de flocons d'avoine et de sucre de coco.
5. Faites cuire au four pendant 25 minutes et laissez complètement refroidir.
6. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours.

Note

1. Le seul sucrant dans cette recette est les bananes. Si vous trouvez que ce n'est pas assez sucré, ajoutez 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou 2-3 dattes Medjool au mélange.
2. Vous pouvez également facilement rendre cette recette sans arachides en utilisant du lait d'avoine à la place du lait d'amande.

Tablettes de chocolat blanc

Les tablettes de chocolat blanc parfaites et saines

@Carolinedeisler



Prête en

10 min + congélateur pendant 2 heures

Ingrédients

1 tasse de noix de cajou, trempées et rincées
1 tasse de beurre de cacao, fondu
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
4 cuillères à soupe de sirop de noix de coco
2 cuillères à soupe de graines de chanvre

TOPPING
facultatif : 1 tasse de framboises lyophilisées



Étapes

1. Faites tremper vos noix de cajou pendant 30 minutes puis rincez bien.
2. Faites fondre le beurre de cacao au bain-marie.
3. Mixez tous les ingrédients dans un blender à forte puissance jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez le mélange dans vos moules à tablettes de chocolat en silicone. Pour une touche de couleur et de croquant, vous pouvez ajouter des framboises lyophilisées ou tout autre topping de votre choix (noix de pécan grillées, amandes, baies de goji, etc.).
4. Placez-les au congélateur pendant 1 à 2 heures et BON APPÉTIT ! Vous pouvez les conserver au congélateur pendant quelques semaines.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Blondie au beurre de cacahuètes

Ingrédients

1 tasse de beurre de cacahuètes oncteux
2/3 tasse de caramel (mixez 8 dattes, 1 cuillère à café d'extrait de vanille et 2/3 tasse d'eau)
1 tasse de lait d'amande
1,5 tasse d'amandes moulues
1/2 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180 degrés.
2. Commencez par préparer le caramel (j'aime en avoir une grande quantité au réfrigérateur qui se conserve au moins deux jours). Mélangez bien le beurre de cacahuètes, le caramel et le lait d'amande.
3. Ajoutez les amandes moulues et la farine d'avoine. Je prépare cela en mixant les amandes et les flocons d''avoine dans mon Vitamix pendant quelques secondes.
4. Transférez la préparation dans un moule chemisé de papier sulfurisé et enfournez votre blondie pendant 20 minutes. Laissez-le ensuite refroidir au moins 10 minutes, parsemez d'amandes effilées et de beurre de cacahuètes puis dégustez !

Cookies au caramel

@Carolinedeisler







Prêt en

60 minutes

Ingrédients

PÂTE
2,5 cuillères à soupe de beurre de noix de cajou
5 cuillères à soupe de caramel
1 tasse d'amandes moulues
1/2 tasse de farine de sarrasin pincée de sel rose de l'Himalaya

CARAMEL
12 dattes, 1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre et 1 tasse d'eau

Étapes

1. Préparez le caramel : mixez 17 dattes Medjool, 2 cuillères à café d'extrait de vanille en poudre et 300 ml d'eau.
2. Réservez 5 cuillères à soupe de caramel pour la pâte. Transférez le reste dans un bac à glaçons en silicone et placez au congélateur pendant une heure.
3. Préparez la pâte en ajoutant tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien.
4. Préchauffez votre four à 180 degrés.
5. Une fois que les cubes de caramel sont bien congelés, ajoutez-les à votre pâte à cookie encore crue.
6. Formez des petites boules de pâte à cookie, placez-les sur votre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et appuyez au milieu pour obtenir un cookie fin.
7. Faites cuire au four pendant 13 minutes, laissez refroidir et dégustez. Tellement fondants et délicieux !



@Carolinedeisler

Crumbles individuels

Ingrédients

BASE DU CRUMBLE
1,5 tasse de flocons d'avoine
1/2 tasse d'amandes moulues
1/2 tasse de sucre de coco
1/2 cuillère à café de cannelle
2 cuillères à soupe de caramel

TOPPING
16 petites prunes (Zwetschken)
1 cuillère à soupe de sucre de coco
1/2 tasse d'eau
1/2 cuillère à café de cannelle

Étapes

1. Commencez par retirer les noyaux des prunes, ajoutez-les dans une casserole avec de l'eau, du sucre de coco et de la cannelle et laissez-les cuire 20 minutes à feu moyen-doux jusqu'à obtenir une consistance de confiture crémeuse.
2. Pendant ce temps, mélangez bien tous les ingrédients des petits crumbles et conservez votre mélange au réfrigérateur jusqu'à ce que les prunes soient prêtes.
3. Préchauffez votrefour à 180 °C, recouvrez votre plaque de cuisson de papier sulfurisé et étalez uniformément les 2/3 de la pâte à crumble. Ajoutez la couche de confiture de prunes et recouvrez avec le reste de la pâte à crumble.
4. Enfournez pour 40 minutes. Je l'adore froid et je le laisse refroidir une heure après mais vous pouvez très bien le déguster tiède. C'est aussi un excellent petit-déjeuner à préparer la veille.

Préparation	Cuisson	Prêt en
30 minutes	40 minutes	70 minutes









Biscuits de Noël

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

Kipferl à la vanille

Mes biscuits de Noël préférés en version saine !

@Carolinedeisler



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

200 g de noisettes moulues
250 g de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
60 g de sucre de coco
2 cuillères à soupe de caramel (mélangez 4 dattes et 1/3 tasse d'eau)
3 cuillères à soupe de beurre d'amandes blanches
un peu de lait d'amande
1,5 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

Étapes

1. Mettez tous les ingrédients secs dans un saladier et mélangez bien. Ajoutez ensuite le beurre d'amandes, le caramel et le lait d'amande.
2. Couvrez le bol avec un torchon et placez au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Préchauffez votre four à 175 degrés.
4. Sortez la pâte du réfrigérateur, formez des petites demi-lunes et déposez-les sur votre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Direction votre four pendant 11 à 13 minutes. Ils sont encore assez moelleux après la cuisson ; laissez-les refroidir complètement.
6. Saupoudrez de sucre de coco avant de servir. Vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique pendant quelques jours. J'adore cette recette ! C'était mes biscuits de Noël préférés quand j'étais petite et cette version saine est un vrai délice !

Note

Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau froide lorsque vous formez les demi-lunes. La pâte peut devenir légèrement collante si vos mains sont trop chaudes.

Granola de Noël

Parfait pour un matin chaleureux sous la neige

@Carolinedeisler



Prêt en

30 minutes

Ingrédients

2 tasses de flocons d'avoine
1/2 tasse d'amandes
1/2 tasse de noix de pécan
1/2 tasse de noix
6 dattes Medjool, dénoyautées et hachées
1 tasse de mûres séchées
1 cuillère à soupe de cannelle
1 cuillère à café de vanille
2-3 cuillères à soupe de sucre de coco
1/2 tasse de sirop d'érable
3 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes onctueux (ou de beurre d'amandes)



Étapes

1. Préchauffez votre four à 180 degrés et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients secs ensemble, ajouter les dattes hachées, la banane, le beurre de cacahuète et le sirop d'érable et mélangez bien.
3. Transférez le granola sur votre plaque de cuisson et enfournez 10 minutes. Remuez pour que tous les côtés soient croustillants et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le granola soit doré. Laissez refroidir 20 minutes.
4. Conservez dans un récipient hermétique à température ambiante jusqu'à 10 jours.
5. J'ADORE le manger seul, l'ajouter à un smoothie bowl ou préparer un délicieux bol de granola avec des fruits rouges, de la banane et du lait d'amande. Tellement délicieux !



@Carolinedeisler

Lebkuchen allemands

Des pains d'épices individuels pour des moments festifs et de partage

@Carolinedeisler



Prêts en

30 minutes

Ingrédients

400 g de noisettes moulues (mixez des noisettes à forte puissance)
1 tasse de caramel (12 dattes Medjool, 1 tasse d'eau et 1 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille)
2 cuillères à soupe de pomme râpée
2 cuillères à soupe d'épices pour pain d'épices
1 zeste d'orange (utiliser bio)
100 g d'abricots secs, trempés dans de l'eau chaude pendant 15 minutes et hachés
20 mini oblaten (petites gaufrettes allemandes)

TOPPING
barre de chocolat vegan aux amandes crues (80gr)



Instructions

1. Préchauffez votre four à 170 degrés.
2. Commencez par faire tremper l'abricot séché dans de l'eau chaude et réservez.
3. Préparez la sauce au caramel en ajoutant des dattes, de la vanille et de l'eau dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Râpez la pomme, hachez les abricots trempés et mélangez avec tous les autres ingrédients.
5. Prenez vos oblats, ajoutez une grosse cuillère à café de préparation pour Lebkuchen sur chacun d'eux et formez vos mini-Lebkuchen. Déposez-les sur une plaque de cuisson (recouverte de papier sulfurisé) et enfournez pour 12 minutes.
6. Les Lebkuchen sont encore très moelleux à la sortie du four ; laissez-les refroidir complètement. Ils prendront naturellement et il ne faut pas les cuire trop longtemps.
7. Faites fondre votre chocolat végétalien (dans un bain-marie, ajoutez un tout petit peu de lait d'amande au mélange de chocolat s'il devient trop sec) et versez sur le Lebkuchen.
8. Garnissez chaque morceau de deux amandes et laissez-les refroidir à nouveau.
9. Conservez votre Lebkuchen dans une boîte hermétique jusqu'à 7 jours. Un délice ! Bon appétit !



@Carolinedeisler

Biscuits à la confiture

Des biscuits de Noël allemands typiques avec une touche saine

@Carolinedeisler



Préparation	Cuisson	Prêts en
20 minutes	13 minutes	40 minutes

Ingrédients

PÂTE
1/3 tasse de beurre d'amandes
80 ml (1/3 tasse) de caramel de dattes
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
1 tasse de farine d'amandes (mixez des amandes)

CONFITURE DE FRAMBOISES
1 tasse de framboises
1 cuillère à soupe de graines de chia
2 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 datte Medjool, hachée (facultatif)

Étapes

1 Préchauffez votre four à 180 degrés et préparez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
2. Commencez la préparation de la confiture de framboises. Mélangez les graines de chia avec de l'eau et laissez épaissir 10 minutes. Ajoutez le mélange de graines de chia dans un petit bol avec tous les autres ingrédients et mélangez bien. Réservez la confiture.
3. Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine d'amande et l'extrait de vanille. Ajouter le sirop d'érable, la sauce caramel aux dattes et le beurre d'amande, puis bien mélanger.
4. Formez 10 petites boules et placez-les sur la plaque de cuisson. Avec votre pouce, appuyez au milieu pour créer un trou. Remplissez ensuite chaque trou d'une cuillère à café de confiture de framboises et enfournez les biscuits pendant 13 minutes.
5. Laissez-les refroidir complètement et servez avec le reste de confiture.
6. Vous pouvez conserver les biscuits dans une boîte hermétique jusqu'à 7 jours. :-) Bon appétit ! C'est l'une de mes recettes préférées !



@Carolinedeisler

Pumpkin pies individuelles

Ingrédients

BASE
8 dattes Medjool
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de noix de muscade
1 tasse de mûres séchées

CŒUR À LA COURGE
2 tasses de courge cuite au four et pelée
7 dattes Medjool
1 grosse banane mûre
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à café de cannelle, une pincée de lait d'amande
1 cuillère à soupe d'épices pour citrouille

Étapes

1. Commencez par préparer la base. Mettez tous les ingrédients dans votre blender ou robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance friable. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

2. Étalez la pâte uniformément dans votre moule et appuyez avec les mains pour former une base de 1 à 2 cm d'épaisseur. Placez au congélateur pendant la préparation du cœur à la citrouille.

3. Ajoutez tous les ingrédients du cœur à la citrouille dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez le mélange sur la pâte à tarte. Cette couche doit être environ deux à trois fois plus grande que la base.

4. Remettre au congélateur 30 minutes. Ajouter une touche de caramel sur chaque carré avant de servir et DÉGUSTER !

Préparation	Congélation	Prêtes en
15 minutes	30 minutes	45 min



@Carolinedeisler

Muesli aux noix de pécan caramélisées

Prêt en
10 minutes

Ingrédients

1 tasse de flocons d'avoine
2 tasses d'eau
2 cuillères à soupe de noix de pécan
2 cuillères à soupe d'amandes
2 cuillères à soupe de sucre de coco
1 cuillère à café de cannelle
1/ tasse de myrtilles fraîches
1 pomme, coupée en tranches
2 cuillères à soupe de fèves de cacao
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
3 dattes Medjool
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes ou d'amandes

Étapes

1. Commencez par faire cuire les flocons d'avoine. Ajoutez l'eau et les flocons d'avoine dans une petite casserole et faites cuire à feu moyen pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Pendant ce temps, ajoutez les amandes, les noix de pécan et le sucre de coco dans une poêle antiadhésive et faites-les rôtir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Transférez les flocons d'avoine dans un bol, ajoutez les tranches de pomme, les myrtilles, les noix de pécan et les amandes grillées, la cannelle, les éclats de fèves de cacao, les dattes et le beurre de cacahuètes. Ajoutez d'une cuillère à café de sirop d'érable et votre délicieux muesli est prêt.
4. J'adore son côté réconfortant, riche en bonnes graisses, protéines et glucides, et il me rassasie longtemps ! Tellement délicieux !:-)



@Carolinedeisler

Sablés de Noël

Des biscuits croustillants à base de flocons d'avoine
pour des vacances saines et délicieuses



Prêts en

50 minutes

Ingrédients

1 tasse de farine d'avoine (mixez des flocons d'avoine)
1 tasse de farine d'amandes (mixez des amandes à forte puissance)
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
1/2 tasse de sirop d'érable
1/3 tasse de beurre de noix de cajou

GLAÇAGE
1 tasse de noix de cajou, trempées et rincées
1 tasse de lait d'amande
3 cuillères à soupe de xylitol
1 tasse de framboises lyophilisées (pour rendre le glaçage rose)

facultatif : chocolat, vermicelles de sucre, noix de coco râpée

Étapes

1. Dans un bol, mélangez la farine d'avoine, la farine d'amande et la vanille. Ajoutez le beurre de noix de cajou et le sirop d'érable.
2. Couvrez la pâte avec un torchon et placez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez le glaçage. Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Placez également le glaçage au réfrigérateur.
4. Préchauffez votre four à 180 degrés Celsius. .
5. Une fois votre pâte prête, étalez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et utilisez vos emporte-pièces préférés. Il est important d'étaler la pâte sur du papier sulfurisé car elle est assez collant et vous aurez sinon du mal à transférer les biscuits sur la plaque.
6. Faites cuire au four pendant 12 minutes, laissez complètement refroidir, ajoutez le glaçage rose aux noix de cajou (facultatif) et vos toppings préférées.
7. Vous pouvez conserver vos biscuits dans une boîte hermétique jusqu'à 7 jours.



@Carolinedeisler

Zimtsterne allemands

De délicieux sablés à la cannelle pour une saison cosy



Prêts en

50 minutes

Ingrédients

1 tasse d'amandes moulues
1/3 tasse de sucre de coco
1/3 tasse de beurre de coco
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
3 cuillères à soupe de cannelle

GLAÇAGE
1 tasse de noix de cajou, trempées et rincées
1 cuillère à soupe bombée de beurre de noix de cajou
3 cuillères à soupe de xylitol
1/4 tasse d'eau (ajouter plus si nécessaire)

Étapes

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien. Couvez la pâte d'un torchon et placez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Pour le glaçage, mixez tous les ingrédients à forte puissance pour obtenir une consistance lisse. Laissez reposer au réfrigérateur jusqu'à ce que les biscuits soient prêts.
3. Préchauffez votre four à 180 degrés.
4. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte à biscuits (utilisez un peu de farine de noix de coco ou de noix de coco râpée en dessous si la pâte colle à la surface).
5. Prenez un emporte-pièce en forme d'étoile pour découper les biscuits.
6. Faites cuire au four pendant 13 minutes et laissez refroidir 10 minutes ensuite.
7. Ajoutez le glaçage et BON APPÉTIT !
8. Vous pouvez conserver vos biscuits dans une boîte hermétique (au réfrigérateur) pendant 5 à 7 jours.


@Carolinedeisler



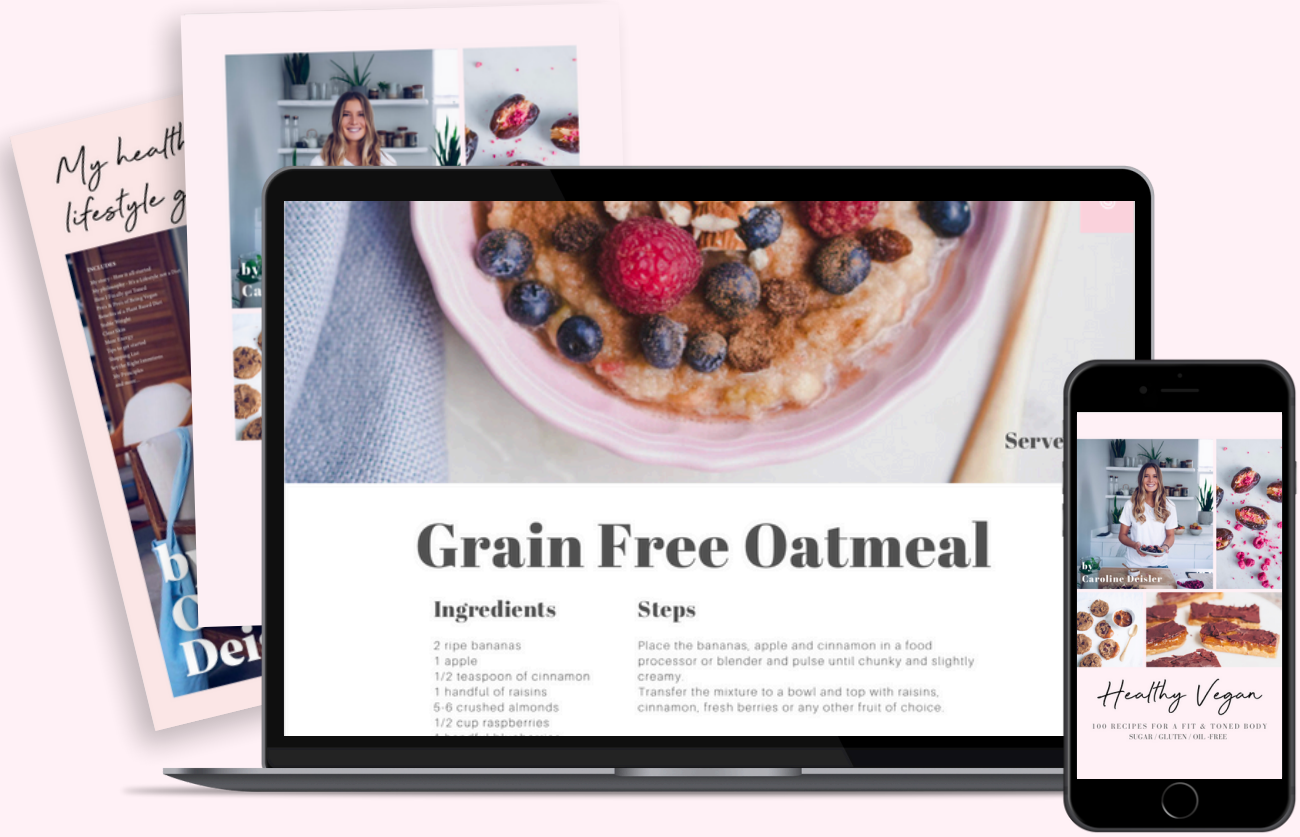
MERCI !

Un grand merci à tous ceux qui ont acheté cet e-book.
Je suis tellement reconnaissante envers ma communauté et j'apprécie sincèrement chacun d'entre vous. Voir vos créations inspirées de mes recettes me fait toujours très plaisir ! J'espère que cela saura satisfaire vos envies sucrées :) et vous inspirer à préparer des gourmandises plus saines !

VOUS VOULEZ PLUS D'IDÉES POUR UN MODE DE VIE SAIN ?

Suivez-moi sur Instagram et YouTube et téléchargez mes autres e-books !

@CAROLINEDEISLER



OBTENEZ MES AUTRES EBOOKS

CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR COMMANDER MON LIVRE DE + 100 RECETTES VEGAN ET MON GUIDE POUR UN MODE DE VIE SAIN.

SHOP-RESET.COM