

Cher Ami(es) de la régénération, voici comment réaliser des fonds de tartes ou gâteaux crus, sans gluten, sans œufs, sans produits laitiers

Pour la base (biscuit): moule de 18 cm ou = plus grand plats

125 g de noix du brésil bio/ 50gr d'amandes (ou 250nb, 100 amandes)

30 g de sucre de coco (ou 50 gr de sucre de coco)

50 g de farine de coco (ou 75 gr de farine de coco)

35 g d'huile de coco bio extraite à froid (préalablement ramollie au bain marie si elle est trop dure)(ou 55 gr d'huile de coco)

2 bouchons de plasma marin ou de l'eau.

Pour un moule à charnière de 18cm (moule de taille moyenne)



Préparer la base biscuitée : dans un robot culinaire ou extracteur, mettre les noix du brésil et amandes les réduire en poudre.

Ajouter ensuite le reste des ingrédients et mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une sorte de « crumble humide ».



Chemiser le fond du moule à charnière de papier sulfurisé et y verser la pâte, faire le fond en premier, puis le tour sur une hauteur de 2,5 cm et surtout bien tassé c'est le secret des biscuits crus .



Étaler de manière homogène avec beaucoup de pression, pour une épaisseur de 5mn et sur les coté aussi.



Réserver au réfrigérateur 3 Heures ou congel 1 heure.



Voila votre fond de gâteau ou tarte est prêt à garnir .



Bon appétit !!!