

## Chocolat végétalien / *Vegan chocolate*



**PEUT CONTENIR :** sésame / **MAY CONTAIN :** sesame

PORTION DE SERVICE: 1 bouchée/ 1 bite-size

# DE PORTIONS : 20

Préparation : 15 min Cuisson : 14 min

### INGREDIENTS

|  | <b>VOLUME</b>         |
|--|-----------------------|
| Cacao, poudre / <i>Cocoa, powder</i>                   | 2/3 cup (167.5 ml)    |
| Huile de coco / <i>Coconut oil</i>                     | 2/3 cup (167.5 ml)    |
| Miel, ou sirop d'érable / <i>honey, ou maple syrup</i> | 1/3 cup (87.5 ml)     |
| Extrait de vanille / <i>Vanilla extract</i>            | 1/2 c. à thé (2.5 ml) |
| Sel / <i>Salt</i>                                      | 1/8 c. à thé (0.8 ml) |

### **Variantes facultatif:**\* / **Optional variations\***

|   |                       |
|---|-----------------------|
| tahini de sésame OU beurre d'arachide / <i>sesame tahini OR peanut butter</i> | 2 c. à table (30 ml)  |
| cayenne, poudre / <i>cayenne, powder</i>                                      | 1/8 c. à thé (0.8 ml) |
| Menthe, extrait / <i>mint extract</i>   | 1/2 c. à thé (2 ml)   |

\*essayez d'ajouter l'un de ceux-ci, pas tous / *try adding one of these variants, not all*

### Valeur Nutritive

#### Nutrition Facts

|  |              |
|--|--------------|
| servings per container   |              |
| <b>Serving size</b>  | <b>(19g)</b> |
| <b>Amount per serving</b>  |              |
| <b>Calories</b>  | <b>100</b>   |
| % Daily Value*   |              |
| <b>Total Fat</b> 9g  | <b>12%</b>   |
| Saturated Fat 7g   | <b>35%</b>   |
| Trans Fat 0g   |              |
| <b>Cholesterol</b> 0mg   | <b>0%</b>    |
| <b>Sodium</b> 20mg   | <b>1%</b>    |
| <b>Total Carbohydrate</b> 7g   | <b>3%</b>    |
| Dietary Fiber 1g   | <b>4%</b>    |
| Total Sugars 5g  |              |
| Includes 0g Added Sugars   | <b>0%</b>    |
| <b>Protein</b> 1g  |              |
| Vitamin D 0mcg   | <b>0%</b>    |
| Calcium 11mg   | <b>0%</b>    |
| Iron 0mg   | <b>0%</b>    |
| Potassium 56mg   | <b>2%</b>    |
| <small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small> |              |

### METHODE :

1. Faites fondre l'huile de noix de coco dans une petite casserole à feu doux (moins de 3).
2. Ajoutez le reste des ingrédients à l'huile de coco fondue jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Retirer du feu.
3. Verser dans des moules en papier à mini muffins.
4. Placer dans le réfrigérateur pendant 2 à 4 heures jusqu'à consistance ferme.
5. Conserver dans un récipient hermétique

1. Melt coconut oil in small saucepan over low (less than 3) heat.
2. Add remaining ingredients to melted coconut oil until well mixed. Remove from heat.
3. Spoon into mini muffin paper molds.
4. Place in refrigerator for 2-4 hours, until set.
5. Store in airtight container.