



Recette-pour-diabetique.com

Doigts de Sorcière aux Amandes

 recette-pour-diabetique.com/doigts-de-sorciere-aux-amandes/

Publicité

Goûter

Par Recettes Diabète et bien être | 26 octobre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Une petite expérience pour Halloween: faire des doigts de sorcière qui se mangent !
Et surtout des doigts de sorcières Low Carb pour ne pas se priver.
J'avoue que le résultat visuel n'est pas des plus satisfaisant... mais le but étant de faire moche pour Halloween !
J'ai ajouté quelques graines de Chia pour les verrues et vous pouvez après cuisson apporter une touche final avec un peu de confiture rouge pour simuler le sang ...



Recette de Doigts de Sorcière aux Amandes

- **Produit:** 8 doigts (8 Portions)
- **Glucides par part:** 2,5g
- **Préparation:** 10 mins
- **Cuisson:** 15 mins
- **Prêt dans:** 25 mins

Très peu de glucides: compter environ 2,5g par doigt



Ingrédients

- 150 g amande en poudre 6 g de glucides simples pour 100g
- 1 Cuillère à soupe Purée d'Amandes 6 g de glucides simples pour 100g

- 2 Cuillères à soupe [Huile de coco](#)
- 2 blancs d' [oeuf](#)
- 80 g [Erythritol](#)
- 8 [Amande blanches émondées](#)
- 8 g [Sucre de coco](#) *95 g de glucides simples pour 100g*
- [Graines de Chia](#)

Instructions

1. Mélanger la poudre et la purée d'amande avec l'huile de coco fondu, l'Erythritol et les blancs d'oeufs - utiliser si possible un robot malaxeur.
2. Diviser la pâte en 2 et former 2 pâtons: en roulant avec les mains pour un diamètre d'environ 1,5 cm
3. couper chaque pâton en 4 et amusez vous à essayer de former 8 doigts avec une extrémité plus épaisse que l'autre. Simulez des phalanges en faisant des petites entailles avec la pointe d'un couteau
4. Si vous souhaitez des doigts bronzés, badigeonner avec un peu de jaune d'oeuf !
5. Enfoncer les amandes sur l'extrémité fine pour former les ongles - poser sur du papier sulfurisé.
6. Parsemer une peu de sucre de coco et des graines de Chia - mettre au four à 180° pendant une vingtaine de minutes - sortir dès qu'ils sont dorés et laisser reposer.

- **Cuisine:** [Cuisine Régimes et Intolérants](#)
- **Type de plat:** [Casse-Croûte](#)
- **Niveau de difficulté:** [Facile](#)

>>> [Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)

← [Recette précédente Rochers à la noix de Coco ou Congolais sans sucre](#)

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)