

Cookies crus sans gluten ☐ alimentation vivante

J'avais envie de préparer des petites douceurs saines de qualité crue. Jusqu'ici dans mon expérience de l'[alimentation vivante](#) je n'avais pas eu spécialement envie de préparation sucrée, mais au bout d'un mois j'ai souhaité ajouter de la diversité à mes plats et déguster des petits desserts sains.

J'ai donc sorti mon [déshydrateur BioChef](#) pour tester quelques petites idées. Se délecter de quelques petits encas sains, ça met la culpabilité de côté. Oui enfin un petit peu car soyons clairs on ne va pas se nourrir que de cookies, même crus et sans gluten.

J'avais envie de chocolat puisque je suis gourmande ! Non, non vous n'avez pas remarqué j'en suis sûre. Ces cookies pourront très bien être réalisés avec un four à température minimum et porte entre ouverte. Si vous souhaitez obtenir des cookies crus (de qualité crue j'entends) il faudra déshydrater à moins de 42°C. Pour ça vous aurez besoin d'un déshydrateur. Si vous ne cherchez pas spécialement du cru, le four fera l'affaire.

Ces cookies crus sont sans gluten ni produits laitiers, ils sont également très simples et rapides à réaliser.

La pâte à cookies crus obtenues pourra très bien servir de base à un cheesecake cru ou un fond de [tarte crue](#). Le mélange obtenu est délicieux, même avant de passer au déshydrateur. C'est cruel d'attendre qu'ils soient totalement déshydratés :)

Recette de cookies crus vegan et paléo

- Recette sans gluten
- Recette vegan
- Recette paléo

Cookies crus
#Vegan
#SansGluten



cuisine-saine.fr 

Temps de préparation : 20 min
Temps de déshydratation : 12 heures

Ingrédients

- 50 g de noix de cajou
- 50 g de graines de tournesol
- 20 g d'huile de coco
- 3 CS de sirop d'agave cru
- 1 pincée de sel rose
- 1 CS de cacao cru
- 1 CS de noix de coco râpée
- 1 cc de psyllium (ou graines de lin moulues à défaut)
- 3 dattes
- 2 CS d'eau

1. La veille au soir vous ferez tremper les noix de cajou et les graines de tournesol décortiquées. Au moment de préparer vous les égoutterez et les rincerz sous l'eau claire.
2. Déposez les noix de cajou, les graines de tournesol dans le bol d'un [mixeur](#).
3. Ajoutez l'huile de coco, le sirop d'agave, le sel rose, le cacao cru, la noix de coco râpée et le psyllium.
4. Dénoyautz les dattes et ajoutez-les. Versez l'eau par-dessus et mixez pour obtenir une texture homogène. Il peut rester des petits morceaux de noix ou de graines de tournesol ce n'est pas
5. gênant. On cherche à obtenir une texture homogène, pas forcément lisse.
6. Sur une feuille antiadhésive spéciale déshydratation (ou alors du papier parchemin) formez des cookies, environ 1 cuillerée à soupe pour 1 cookie. Vous pouvez vous aider d'un emporte-pièce pour obtenir une forme bien ronde.
7. Ensuite installez la grille dans votre [déshydrateur](#) et faites déshydrater 12 heures ou plus si vous souhaitez le cookie cru un peu plus sec.

Le conseil de Karen

La « crusine » c'est vraiment ludique ça ouvre plein de nouvelles perspectives. Même si je ne prône pas le tout cru (je suis aussi adepte des cuissons saines) je trouve la démarche très intéressante. Pas vous ?