

Encas healthy paléo sans gluten ni lait

Aujourd'hui je vous propose un genre de petits biscuits énergétiques et peu sucrés, je dirais que c'est entre le [biscuit paléo](#) et les [boules énergétiques](#). L'avantage c'est que c'est cuit et donc on peut le conserver facilement dans une boîte hermétique. Je les ai conservés 2 semaines sans problème.

C'est un petit encas healthy et pratique si on va à la salle de sport ou si on a envie de craquer pour une petite gourmandise saine.

Petit rappel pour ceux qui me demandent qu'est ce que « [paléo](#) » il s'agit du [régime paléolithique](#) où sont exclus le gluten et le lait mais aussi le sucre raffiné, les légumineuses et toutes les sortes de céréales. L'idée c'est de manger le plus possible comme à la période du paléolithique. Si vous souhaitez que j'aborde le sujet plus en détail dans un article dédié, n'hésitez pas à le mettre en commentaire.

Je comptais aussi faire un petit défi paléo à plusieurs si ça vous dit de rejoindre cette aventure paléo pour se soutenir mutuellement. J'avais suivi strictement ce mode alimentaire pendant 3 mois, il y a deux ans, et ça m'avait vraiment réussi. Je pense que c'est le type d'alimentation qui me convient le mieux. Mais c'est personnel, nous sommes tous différents et je ne dis pas que c'est celui qui conviendrait à tout le monde. En tout cas elle est adoptée par beaucoup de sportifs. On trouve aussi des sportifs vegan et/ou crudivore qui vont très bien donc la palette alimentaire est large :) ! A nous de trouver ce qui nous correspond le plus et nous procure le plus de bien-être.

Recette d'encas healthy paléo sans gluten ni lait

- [Recette sans gluten](#)
- [Recette paléo](#)
- [Recette sans lait](#)

Encas healthy paléo sans gluten ni lait



cuisine **saine.fr** 

Pour 30 aines d'encas healthy
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 12 min

Ingrédients

- 50 g de coco râpée
- 40 g de farine de coco
- 100 g de noisettes en poudre
- 60 g de sucre de coco
- 20 g d'arrow root
- 200 g de chocolat noir 70% mini
- 50 g d'huile de coco
- 2 œufs

1. Mélangez la coco râpée, la farine de coco, les noisettes en poudre, le sucre de coco à l'arrow root.
2. Cassez le chocolat, faites-le fondre au bain marie avec l'huile de coco et ajoutez-le aux ingrédients secs.
3. Ajoutez les œufs et mélangez bien.
4. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
5. A l'aide d'une petite cuillère prélevez la pâte, l'équivalent d'une petite cuillerée bombée. Et déposez vos petites bouchées de pâtes sur une plaque à pâtisserie.
6. Enfournez pour 12 min. Laissez bien refroidir avant de décoller de la plaque.
7. Conservez dans une boîte hermétique à l'abri de la lumière pendant maximum 2 semaines.

Le conseil de Karen

[Voir toutes les recettes paléo](#)