

RECETTE GATEAU ENERGETIQUE

PETITS BEURRES /CHOCOLAT / COCO

Les ingrédients :

16 petits beurres classiques (590)

125 g de noix de coco râpée (920)

140 g de chocolat noir pâtissier (1030)

125 g de poudre d'amande (720)

1 boîte de lait concentré sucré de 400 g environ (1350)

Et 20 cl de lait pour rendre le gâteau plus moelleux (120)

Préparation

Casser la tablette de chocolat en tous petits morceaux, ou mieux en faire des copeaux avec un économe

Casser les petits beurres en petits morceaux

Mettre tous les ingrédients dans un saladier

Ajouter le lait concentré et le lait

Bien mélanger le tout

Verser dans un moule et cuire 20 mn environ au four thermostat 180 / 200°

Les chiffres en regard des ingrédients indiquent les calories, soit un total d'environ 4700 calories pour le gâteau entier.

Nécessairement énergétique.....