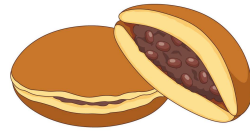




Plate SLIDER



Dorayaki au rhum (pour adultes)

Les haricots azuki sont des aliments à prédominance glucidique, composés de fibres alimentaires et de glucides. Ils sont également riches en protéines et contiennent des vitamines B et des minéraux. L'azuki est un aliment sain, riche en fibres, riche en protéines et pauvre en matières grasses.

La consommation de haricots azuki peut soulager la constipation et l'anémie. Les haricots azuki ont des effets bénéfiques sur la perte de poids et la beauté et peuvent également améliorer la constitution du corps. Des recherches récentes ont également montré que la combinaison des haricots azuki avec du sucre avait des propriétés anti-glycémiques. En mélangeant les haricots azuki avec des raisins secs au rhum, on obtient un dessert pour adultes.



Aliment anti-âge

Les haricots azuki



<Ingrédients : pour 5 Dorayaki>

- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de miel
- Pâte à crêpes (75 g de farine blé type 45 ou 55, 5 g de levure chimique, 20 g de sucre, une pincée de sel)
- 50 ml de lait
- 200 g de pâte de haricots rouges
- 100 g de crème fraîche
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'oligosaccharides
- 30 g de raisins secs
- 2 cuillères à soupe de rhum



<Comment cuisiner>

1. Faire tremper les raisins secs dans le rhum pendant 1 journée.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la pâte à crêpes avec le miel et le lait.
3. Mettre la pâte de 2 dans une poêle et cuire des deux côtés en un cercle d'environ 10 cm, retirer et laisser refroidir.
4. Mélanger la pâte de haricots rouges avec les raisins secs hachés au rhum.
5. Battre la crème avec les oligosaccharides et le jus de citron.
6. Déposer la pâte de haricots rouges avec les raisins secs au rhum et la crème fraîche sur les mini-crêpes de Dorayaki (3), puis sandwicher avec d'autres mini-crêpes.