



Le ché, un dessert vietnamien

Le lait de coco est couramment utilisé en Asie du Sud-Est pour la cuisine et a une douce saveur sucrée.

Le lait de coco est riche en minéraux tels que le potassium et le magnésium. Il contient également des corps cétoniques, des acides gras à chaîne moyenne qui stimulent la production d'énergie. Les corps cétoniques soutiennent les fonctions cognitives en brûlant les graisses corporelles et en fournissant de l'énergie aux cellules nerveuses du cerveau.

Bien que la recette utilise du sirop d'agave, qui a un faible IG, à la place du sucre, vous pouvez utiliser l'édulcorant de votre choix.



Ingrédient anti-âge

lait de coco



Tea cup Tsunagu and saucers Tsunagu

<Ingrédients pour 2 personnes>

100 g de farine de riz gluant
90 ml d'eau
2 cuillères à soupe de pâte de haricots rouges sucrés
Fruits de votre choix, selon vos envies
Une pincée de menthe

150 ml de lait de coco
30 ml de lait
2 cuillères à soupe de sirop d'agave (ou sucre)
Une pincée de sel
Quelques clous de girofle



<Comment cuisiner>

1. Pétrir la farine de riz gluant et l'eau ensemble et rouler en petites boules. Lorsque la pâte flotte dans l'eau bouillante, la refroidir à l'eau froide et l'égoutter.
2. mélanger le lait de coco, le lait, le sirop d'agave et les clous de girofle dans une casserole, porter à ébullition et laisser refroidir.
3. placer les boules blanches dans un bol et verser le 2. Décorer avec des fruits de taille appropriée, de la pâte de haricots doux et de la menthe.