

Rochers à la noix de coco

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 175.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 13.869

Les ingrédients

- 2.0 u Blanc d'oeuf
- 100.0 gr Noix de coco
- 75.0 gr Sucre canne

Pour faire 12 pièces

Mettez votre four à préchauffer à 150°C.

Mettez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez jusqu'à obtenir une consistance assez ferme pour pouvoir faire des petits tas qui se tiennent; Au besoin, rajoutez un peu de noix de coco râpée.

A l'aide d'une poche à douille, déposez des petits tas régulièrement espacés sur un plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez pour 20/25 minutes jusqu'à ce que vos rochers soient joliment dorés.

Surveillez régulièrement afin dès qu'ils commencent à dorer car après, cela va assez vite. Laissez refroidir avant de décoller.