



Pâte à tartiner choco noisettes



 Sans lactose

 Sans gluten

MATÉRIEL

- Hâchoir ou petit blender
- Bocal hermétique (ou un ancien pot à confiture)

INGRÉDIENTS

Pour 180 g
(ou 7 portions de 2 c. à c.)

- 50 g de noisettes (grillées) sans la peau
- 50 g de cacahuètes (grillées) sans la peau
- 5 g de poudre de cacao non sucrée
- 50 g d'édulcorant liquide (1 : 1) à base d'érythritol
- 25 g de lait d'amande non sucré
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- Une pincée de sel

PRÉPARATION

1. Mettre les noisettes et les cacahuètes dans l'appareil utilisé et hâcher finement. Poursuivre l'opération jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Les graisses sont issues des noix; il est donc important de mixer suffisamment longtemps jusqu'à ce que la pâte obtenue commence à « briller ».
2. Ajouter ensuite la poudre de cacao et l'édulcorant et mixer jusqu'à incorporation totale des ingrédients.
3. Ajouter enfin le lait d'amande, l'extrait de vanille et la pincée de sel. Mixer à nouveau.
4. Cette pâte à tartiner se conserve jusqu'à 10 jours au réfrigérateur dans un bocal/pot hermétique.



* par rapport
à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu