

PÂTE A TARTINER NOISETTE CACAO

Un duo de choc pour une préparation qui deviendrait addictive si on ne limitait pas la quantité lors de la préparation. Un autre moyen de consommer des noisettes aux qualités antioxydantes par la peau (tanins) et alcalinisante par son indice de PRAL (-3,1)

60 gr sucre fleur de coco
80 gr noisettes
80 gr Lait de coco
2 cac cacao
1 cas miel



🕒 10 minutes
🍴 1 pot



1. Dans un mixeur verser le sucre 2. Ajouter les noisettes

3. Mixer finement. Si le mixeur n'est pas assez puissant, mixer les noisettes petit à petit.

4. L'important est d'avoir le grain le plus fin possible et verser dans un récipient le mélange sucre-noisette 5. Préparer la crème de coco

6. La verser dans le mixeur si elle a durci (au réfrigérateur)



7. Ajouter dans le mixeur le cacao 8. Mixer cacao et lait de coco 9. On doit obtenir une crème fluide (éventuellement rajouter du lait et homogène végétal)

- 10.** Verser un peu de mélange de noisette-sucre dans la crème et mixer, puis continuer d'ajouter la noisette pour épaissir
- 11.** La crème est prête, la verser dans un récipient.
- 12.** Goûter et ajuster avec du miel (facultatif) selon le résultat attendu, bien mélanger.
- 13.** Verser dans un verre et filmer ou un pot hermétique
- 14.** Au début la crème est onctueuse, mais au bout d'une heure au réfrigérateur elle devient pâteuse comme le Nutella.