



Retrouvez pas à pas Forme, Santé et Mieux-Etre dans votre assiette !

Pâte à tartiner à la noisette et à la noix de coco (Martine Fallon)

Ingrédients

- 1,5 tasse de noisettes
- 1/4 de tasse de coco râpée
- 1/4 de tasse de poudre d'amandes blanches
- 1 pincée de sel
- 1/4 bâton de vanille
- 2 càs de rapadura ou de sucre de fleur de coco
- 2 càs de purée d'amande complète
- 1/2 verre d'huile de coco fondue au bain marie (ou huile d'olive)
- 2 càs de poudre de cacao

Préparation

- Blender le tout
- Faire prendre au frigo