



## PÂTE À TARTINER NOISETTE, CACAO, MIEL

Avec cette recette, on profite de la gourmandise des noisettes et de leurs bons omega 3 et 9 et des vertus anti-oxydantes du cacao, du miel et de la cannelle. Sans gluten, sans produits laitiers, sans acides gras saturés.

 10 minutes

## INGRÉDIENTS

- 170 grammes de purée de noisettes
- 20 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 60 grammes de miel liquide
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de fleur de sel
- 10 grammes de crème de riz

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger la purée de noisette avec le miel et la crème de riz de façon. Ajouter le cannelle, le cacao, la fleur de sel. Verser dans un pot en verre.
- 2° La consistance est forcément différente des pâtes industrielles, mais elle permet de se faire plaisir !
- 3° LA consistance

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	538 kcal	27 %
PROTÉINES	12 g	25 %
GLUCIDES	26 g	10 %
SUCRES	18 g	20 %
LIPIDES	41 g	59 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	37 %
SODIUM	146 mg	6 %