



## PÂTE À TARTINER FAITE MAISON

Limité en graisse et sans huile

 28 cuillères à café

## INGRÉDIENTS

- 150 grammes de noisette
- 100 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 5 grammes de vanille, gousse

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites fondre le chocolat coupé en petits morceaux
- 2° Mixez les noisettes une dizaine de minutes afin d'obtenir une pâte (vous pouvez également utiliser une purée de noisette 100% du commerce)
- 3° Grattez la gousse de vanille
- 4° Mélangez le chocolat fondu, la purée de noisette, le miel, la vanille et mélangez
- 5° Conserver dans un récipient hermétique

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR CUILLÈRE À CAFÉ (10 g)	% AR
ÉNERGIE	211 kcal	21 kcal	1 %
PROTÉINES	13 g	1 g	3 %
GLUCIDES	21 g	2 g	1 %
SUCRES	16 g	2 g	2 %
LIPIDES	47 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	13 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	11 g	1 g	4 %
SODIUM	6 mg	1 mg	0 %