



PÂTE À TARTINER MINUTE

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café de purée d'oléagineux de votre choix (amande, cajou, noisette)
- 1 cuillère à café de cacao, non sucré
- 1 filet de sirop d'érable
- Cannelle selon les goûts

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Bien mélanger le tout à la fourchette afin d'obtenir une pâte à tartiner crémeuse.
- 2° Délayer avec un peu de lait végétal si nécessaire.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	489 kcal	24 %
PROTÉINES	20 g	40 %
GLUCIDES	25 g	9 %
SUCRES	11 g	13 %
LIPIDES	38 g	54 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	14 g	54 %
SODIUM	151 mg	6 %