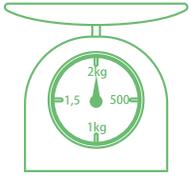




Pâte à tartiner des chevaliers

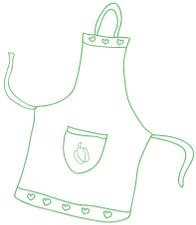


PÂTE À TARTINER DES CHEVALIERS



De quoi ai-je besoin ?

- 200 grammes de châtaignes précuites (ou purée de châtaignes)
- 1 tasse d'eau (2 dl)
- 2 cuillères à soupe de pâte de noix (pâte de noisettes ou pâte d'amandes)
- 1 cuillère à soupe de miel (ou 7 dattes)
- Une pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre (sans sucre !)
- Un mixeur



Comment réaliser la pâte à tartiner des chevaliers ?

1. Mets tous les ingrédients dans le pot du mixeur : les châtaignes, la tasse d'eau, 2 cuillères à soupe de pâte de noix, 1 cuillère à soupe de miel, 3 cuillères à soupe de cacao en poudre et une pincée de sel.
2. Mixe bien. Arrête de mixer de temps en temps et mélange doucement avec une cuillère.
3. La pâte est prête lorsque tu obtiens une belle pâte onctueuse sans grumeaux.
4. Etale sur du pain ou sur un morceau de fruit.



Notre alimentation de demain sera plus végétale et plus saine. Pour des chevaliers en bonne santé qui aiment la douceur : ce choco sans sucre ni graisses animales mais plein d'énergie.