

Pâte à tartiner chocs-noisettes 3 ingrédients + 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 à 300g de purée de noisette
- 100g de sirop d'érable ou nectar de coco (= sucre de coco liquide)
- 2 cas de cacao cru en poudre non sucré
- optionnel : vanille, cannelle, etc.

PRÉPARATION

1. Tout mélanger : soit au fouet (dans un saladier) ou au blender.
2. Verser dans un pot... et voilà

Variantes

Car nous sommes tous différents (goûts, habitudes ou intolérances), voici quelques variantes :

- **Purée de noisette** : purée amande complète, purée de cajou
- **Sucrant** : on peut utiliser du nectar de coco (sucre de coco liquide) ou encore du sirop de riz ou d'orge. On évitera le sirop d'agave si on a des problèmes digestifs (très riche en fructose).
- **Extras** : pépites de chocolat, cannelle ou vanille : ajoutons notre propre twist !