

Mes pâtes à tartiner santé

Sans sucre ajouté

Pâte chocolat-dattes

Mixer ensemble 7 ou 8 dattes (environ 50 g) avec 1 c à soupe de cacao en poudre et 100 g de purée de noisettes.

Ajouter 3 c à soupe d'eau et mixer jusqu'à obtenir une pâte souple.



Pâte chocolat-figues-amandes

Mixer ensemble 100 g de pâte de figues aux amandes avec 100 g de beurre de noix mélangées, 1 c à soupe de cacao en poudre et 8 c à soupe d'eau pour obtenir une pâte souple.

pâte abricot-figues-carotte-noisettes

Mixer ensemble 80 g de mélange abricots et figues secs avec 80 g de purée de noisettes, ½ c à café d'extrait de vanille et 30 ml de jus de carottes pour obtenir une pâte souple.





Pâte pruneaux-amandes-noisettes-orange

Mixer ensemble 100 g de pruneaux avec 50 g de poudre d'amandes, 20 g de purée d'amandes blanche, 30 g de purée de noisettes, 50 ml de jus d'orange et de la cannelle râpée pour obtenir une pâte souple.

Pâte dattes-pommes-amandes-noisettes

Mixer ensemble 100g de dattes avec 100g de compote de pommes sans sucre, 60g de poudre d'amandes, 30 g d'huile de noisettes et 1 pointe de gingembre en poudre pour obtenir une pâte souple.

