

TARTINADE DE FORCE



TARTINADE DE FORCE

De quoi ai-je besoin ?

- Bras mixer
- 200 grammes de châtaignes précuites ou de pois chiches
- 1 tasse d'eau (2 dl)
- 2 cuillères à soupe de pâte de noisettes
- 1 cuillère à soupe de miel (ou 7 dattes)
- Une pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre (sans sucre !)



Comment préparer ?

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.

