

Recette healthy de pâte à tartiner maison

- Recette sans gluten
- Recette vegan
- Recette bio

Pâte à tartiner maison



cuisine-saine.fr 

Pâte à tartiner maison – idée de cadeau gourmand

Pour 1 petit bocal

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 5 min

Ingrédients

- **100 g** de chocolat à 70% de cacao
- **50 g** de purée de noix de cajou
- **50 g** de purée de noisettes
- **2 CS** de sirop de coco (ou miel ou agave ou érable)

1. Cassez le chocolat en morceaux et déposez le dans une casserole au bain marie.
2. Ajoutez la purée de noix de cajou et la purée de noisettes. Si vous préférez des textures de pâte à tartiner plus liquides, ajoutez le double de purée que ce qui est indiqué (c'est-à-dire 100 g de chaque).
3. Ajoutez le sirop de coco, ou le miel liquide, ou le sirop d'agave ou encore pour une note tout à fait sympathique du sirop d'érable.
4. Faites fondre le tout doucement au bain marie et une fois que le mélange est bien homogène, versez-le dans un bocal. Laissez refroidir et fermez le bocal.
5. Conservez-le à température ambiante.

Cuisine Saine ([Karen Chevallier](#)) / [CC BY-NC 4.0](#)

Auteur : Karen Chevallier

Source : <https://cuisine-saine.fr>