



Pâte à tartiner Chocolat- haricots blancs

Ingrédients :

- 300 g de haricots blancs
- 4 cuillères à soupe de miel (ou sucre)
- 70 g de cacao en poudre
- 4 cuillères à soupe de lait
- 30 g de purée d'amande

Préparation :

Mixer les haricots blancs jusqu'à l'obtention d'une crème sans morceaux.

Ajouter le cacao, le miel, le lait et la purée d'amande.

Mixer le tout pour obtenir un mélange homogène.

Pour une touche gourmande, ajouter 20g de noisettes mixées.