



4 pers.

40 min

PÂTE À TARTINER HARICOLAT

Ingrédients



300 g haricots blancs ou rouges



4 c. à soupe de miel ou
sucre



70 g de cacao en poudre



30 g de purée d'amandes



20 g de poudre de noisettes



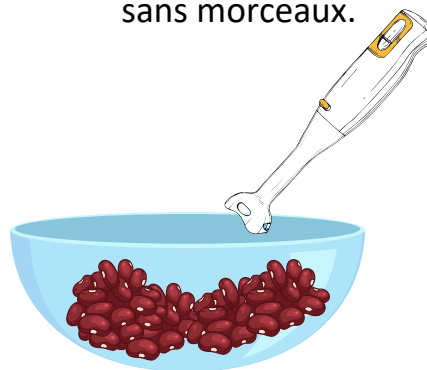
Épices au choix (cannelle,
muscade...)



Préparation

1

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



2

Ajouter le cacao, le miel, la
purée d'amande et la poudre
de noisettes. Mixer le tout
pour obtenir un mélange
homogène.



3

Ajouter les épices selon vos
goûts !

