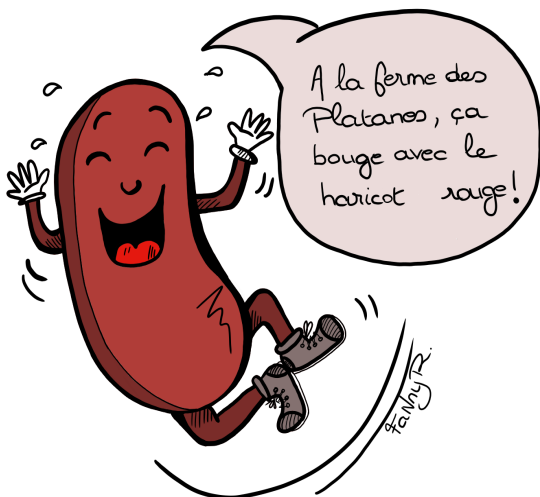


Pâte à tartiner aux haricots rouges et cacao

Pour 2 pots de 260g environ:

- 240g de haricots rouges cuits, rincés, égouttés
- 90g de purée de noisettes ou d'amandes ou de cacahuètes
- 80g de sucre (roux ou de coco)
- 35g de cacao non sucré
- 70g d'eau ou de lait de vache ou boisson végétale

- 1) Mixer les haricots rouges avec le liquide.
- 2) Ajouter la purée d'oléagineux, le sucre et le cacao. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
- 3) Répartir dans deux pots. Conserver au frais jusqu'à 10 jours.



Source : thermomix® au quotidien

La cuisine à IG bas

Larousse