



PÂTE À TARTINER

Indice glycémique bas

Ingrédients :

- 150 g de lait végétal
- 60 g de purée de noisettes
- 60 g de sirop d'agave
- 1 gousse vanille ouverte et grattée
- 100 g chocolat noir 70%

Préparation :

- Dans une casserole verser tous les ingrédients sauf le chocolat.
- Chauffer jusqu'à frémissement en mélangeant.
- Couper la tablette en carreaux et hors du feu incorporer les carreaux au mélange chaud.
- Verser le mélange encore liquide dans un pot.
- Laisser refroidir et placer au frigo où vous pouvez la conserver 10 jours.