

Pâte à tartiner au choco-noisettes express

- * 50 g de purées de noisettes non sucrée
- * 1 c à s de rapadura mixer finement ou en sucre glace
- * 2 c à c de cacao en poudre non sucré ou caroube
- * 1 pincée de sel
- * Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un petit pot, et de le mélanger énergétiquement avec une cuillère.

Pâte à tartiner chocolat avec du jus de pomme

- * Faire fondre 100 g de chocolat au bain-marie
 - * Puis ajouter en dehors du feu :
 - 30 g de cacao - 50 g de noisette en poudre
 - 1 c à s de purée d'amande - 100 ml de jus de pomme
- Mixer le tout. Se conserver au réfrigérateur une petite semaine.

Muesli (4 personnes)

Ingrédients :

- * 10 bonnes cuillerées de flocons d'avoine.
- * 8 tasses de lait d'amandes = 1 c à s de purées d'amande pour une tasse d'eau, bien remuer le tout.
- * 100 g de raisins secs, de figues ou de dattes.
- * 50 g d'amandes râpées ou de noix ou de noisettes.
- * 1 pomme râpée.

Préparation :

- * Dans un plat creux, déposer les flocons d'avoine et verser le lait d'amande dessus.
- * Remuer et laisser gonfler pendant 5 min.
- * Ajouter les raisins secs égouttés (mettre les raisins secs la veille à tremper dans une tasse d'eau), les amandes et la pomme râpées. Mélanger le tout.

Caviar végétal

- * 200 g olives noires hachées
 - * 100 g noix concassées
 - * 1 gousses d'ail écrasée
 - * 1 c à s d'huile d'olive
- Bien mélanger le tout. A tartiner sur des galettes de riz - cracottes - biscottes...

Bon appétit !



Anelyse MARCEAU
Naturopathe Vitaliste - Accompagnatrice Bien-Etre

**bien-etre-
optimal.fr**

contact@bien-etre-optimal.fr
Tél : 06 65 69 80 59
www.bien-etre-optimal.fr