

Pâte à tartiner aux haricots rouges

Ingrédients

- 250 g de haricots rouges – poids cuits
- 80 g de noisettes moulues
- 50 g de dattes
- 25 g de cacao en poudre – non sucré
- 125 ml de lait de noisette
- Une cuillère de miel



Préparation

1. Plonger les dattes dans de l'eau tiède.
2. Laisser tremper – 15 minutes.
3. Bien égoutter.
4. Placer les haricots dans un mixeur.
5. Ajouter les dattes, les noisettes et le cacao.
6. Verser le lait.
7. Mixer jusqu'à obtention d'une crème homogène.
8. Verser dans un récipient hermétique.
9. Conserver au réfrigérateur.

