

# Pâte à tartiner aux haricots rouges

## Ingrédients

- 125 g de haricots rouges – poids cuits
- 40 g d'amandes moulues
- 25 g de dattes
- 12,5 g de cacao en poudre – non sucré
- 62,5 ml de lait de coco
- 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 amandes 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.

