

# Pâte à tartiner noix de cajou, amandes et cacao

# Pâte à tartiner noix de cajou, amandes et cacao



**Accompagnement**

Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de couverts
15 minutes		

**Recommandé pour :**

- Les sportifs
- Les personnes actives
- Les végétariens
- Les personnes âgées



**Accompagnement**

Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de couverts
15 minutes		

**Recommandé pour :**

- Les sportifs
- Les personnes actives
- Les végétariens
- Les personnes âgées

## Ingrédients

## Instructions

75 gr de noix de cajou bio Natur'Inov  
 75 gr d'amandes bio Natur'Inov  
 50 ml de lait de noisettes bio  
 100 gr de chair d'avocat bio  
 20 gr de poudre de cacao bio  
 70 gr de sucre complet bio

Dans un blender de préférence puissant, mixer les noix de cajou et les amandes très finement.  
 Si votre blender n'est pas assez puissant, prévoir des arrêts régulier entre chaque mélange.  
 Verser le lait de noisette et ajouter l'avocat. Ensuite, verser le sucre et la poudre de cacao. Mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte à tartiner.  
 Réserver au réfrigérateur.

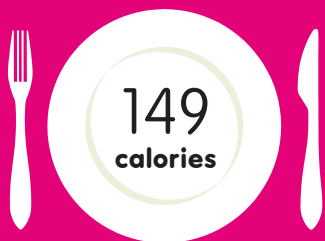
## Ingrédients

## Instructions

75 gr de noix de cajou bio Natur'Inov  
 75 gr d'amandes bio Natur'Inov  
 50 ml de lait de noisettes bio  
 100 gr de chair d'avocat bio  
 20 gr de poudre de cacao bio  
 70 gr de sucre complet bio

Dans un blender de préférence puissant, mixer les noix de cajou et les amandes très finement.  
 Si votre blender n'est pas assez puissant, prévoir des arrêts régulier entre chaque mélange.  
 Verser le lait de noisette et ajouter l'avocat. Ensuite, verser le sucre et la poudre de cacao. Mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte à tartiner.  
 Réserver au réfrigérateur.

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



9,4 gr	de lipides	<b>Micronutriments présents en plus grandes quantités :</b>  Manganèse Magnésium
3,9 gr	de protéines	
10,6 gr	de glucides	
1,9 gr	de fibres	

**Allergènes : noix de cajou, amandes, noisettes**

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



9,4 gr	de lipides	<b>Micronutriments présents en plus grandes quantités :</b>  Manganèse Magnésium
3,9 gr	de protéines	
10,6 gr	de glucides	
1,9 gr	de fibres	

**Allergènes : noix de cajou, amandes, noisettes**