

# BEURRE D'ABRICOT IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 5 min

👤 Pour 1 petit bocal

## INGRÉDIENTS

- 50 g d'abricots secs moelleux
- 30 g de crème de coco
- 100 g de lait végétal amande

## PRÉPARATION

- 1/ Laissez ramollir les abricots dans de l'eau pendant 20 min. Videz l'eau.
- 2/ Mettez tous les ingrédients dans petit blender et mixez à pleine puissance jusqu'à obtention d'un mélange homogène et lisse

Conseil : en mettre un peu dans un yaourt végétal d'amande, sur du pain IG bas, ou en topping sur vos bowlcakes, porridges...

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*