

NUTPASTA EXPRESS IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 10 min

👤 Pour 1 pot

INGRÉDIENTS

- 60 g de chocolat noir à 70% de cacao (prenez un chocolat de dégustation)
- 40 g d'huile de noisette grillée (ou d'huile neutre type colza ou pépin de raisin)
- 1 càs de cacao en poudre sans sucre
- 50 g de purée de noisettes 100% (facile à faire soi-même avec 1 ingrédient*)
- 50 g de sirop d'agave

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le chocolat noir avec l'huile (au bain marie ou au four à micro-ondes). Mélangez afin d'obtenir une préparation bien lisse
- 2 Ajoutez le cacao en mélangeant bien, la purée de noisettes* et le sirop d'agave
- 3 Mélangez bien l'ensemble afin d'avoir une préparation homogène
- 4 Versez la pâte dans un pot à confiture et laissez prendre au réfrigérateur pendant une heure. Ensuite, conservez à température ambiante

* voir la recette ici : <https://ikigai-nutrition.fr/puree-damandes-1-ingredient/>

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR 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