

Santélla - une belle alternative au chocolat à tartiner industriel: à la fois sain et énergétique, riche en protéines, fibres et minéraux!

250 g de haricots cuits (rouges ou azukis - environ 100 g secs)
100 g de dattes Medjool
90 g de purée de noisettes
40 g de cacao en poudre nature
100 mL de lait végétal

Mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Verser dans des pots propres et tenir au frais 3 à 4 jours.



Enrichir les tartines

Hummus aux pois chiches (par Ruta Noel)

une boîte de pois chiches de 540 ml
60 ml de jus de citron
60 ml d'huile d'olive
1 c. à café de tahin (purée de sésame)
2 gousses d'ail
Sel



Égoutter les pois chiches et mixez-les. Ajouter le jus de citron, les gousses d'ail écrasées, le tahin et le sel et mixer pendant 30 secondes environ, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. On peut ajouter un petit peu d'eau pour obtenir la texture souhaitée. Ajouter l'huile d'olive en filet dans l'appareil tout en mixant la préparation. Ajuster l'assaisonnement.