

**Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...**

**<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>**

## **Pâte à tartiner bio à la purée de noisette**

Cette pâte à tartiner, bidouillée par mes soins, est "sans cholestérol" puisqu'elle ne contient pas de beurre.

Les personnes faisant attention à leur ligne pourront aussi la préparer pour les tartines du petit déjeuner. Idéale également pour les personnes diabétiques et/ou allergiques à certains produits alimentaires tels que le lactose par exemple....etc



Pas de beurre - pas de sucre - pas de crème -

### **Pour environ 300 g de pâte à tartiner**

Dans le bol du TM ou dans le KitchenAid

40 g de sirop d'agave (bio)  
40 g de cacao amer non sucré (bio)  
120 g de purée de noisette (bio)  
80 à 100 g de lait de soja (bio, ou autre lait végétal)

*Pour le TM* : Mixer VIT 4 à 5 jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.  
Si vous la trouvez trop épaisse, ajoutez un peu de lait.

*Pour le KitchenAid* : Mixer VIT 2 à VIT 4 progressivement en mettant le couvercle de protection.

Mettre en pot. Déguster.

*Cléa a dit à propos des purées d'oléagineux :*

*En règle générale, il faut savoir que les purées d'oléagineux sont **riches en matières grasses** (comme leur nom l'indique !), mais qu'il s'agit de matières grasses en majorité **polyinsaturées**, ce qui signifie que non seulement elles ne sont pas néfastes à la santé, mais en plus elles sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. On peut donc globalement considérer que les purées d'oléagineux peuvent remplacer le beurre, l'huile ou tout autre matière grasse dans les recettes.*