

Cuisinez!

Tartinade choco-noisettes maison

Ingrédients

Ingrédients principaux

125 ml (½ tasse) de beurre de noisettes

125 ml (½ tasse) de chocolat noir ou au lait (100 g ou 3,5 oz)

180 ml (¾ tasse) de lait

125 ml (½ tasse) de lait en poudre

60 ml (¼ tasse) de sucre

60 ml (¼ tasse) de cacao

Préparation

Étapes principales

Bien mélanger l'huile et la pâte de noisettes avant de mesurer le beurre de noisettes.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre de noisette et le chocolat à feu moyen-doux.

Dans un grand bol, mélanger le lait, le lait en poudre, le sucre et le cacao pour bien dissoudre les ingrédients.

Lorsque le chocolat est fondu et incorporé au beurre de noisettes, ajouter la préparation de lait et fouetter pour obtenir un mélange lisse et homogène.

Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer.

Servir sur du pain grillé ou des crêpes.



Se conserve 1 mois au frigo.

NOTE



On peut aussi préparer cette tartinade avec d'autres beurres de noix ou du beurre d'arachides.

OPTION DE SUBSTITUTION



Notre tartinade contient deux fois moins de gras et de sucre et coûte deux fois moins cher que la tartinade choco-noisettes du commerce (de type Nutella).

INFO SANTÉ

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

53

Protéines

2 g

Lipides

3 g

Glucides

5 g

Fibres

1 g

Sodium

14 mg