



Pâte à tartiner

Ingrédients :

- 120g de noisettes torréfiées
- 10g de cacao amer en poudre
- 60g de sucre en poudre
- 20ml d'huile d'arachide
- 70ml de lait végétal
- 25g de chocolat noir



Préparation : 10 minutes

1. Mixer les noisettes au blender
2. Ajouter le cacao, le sucre, l'huile - Mixer
3. Ajouter le lait végétal - Mixer
4. Faire fondre le chocolat au bain marie - Ajouter-le - Mixer

C'est prêt !!!

- Se conserve dans un bocal au frigo



Pancakes

Ingrédients :

- 150g de farine
- 200ml de lait
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 2 cuillère à soupe huile végétale
- En option : ajouter l'okara

Préparation :

1. Tout mettre dans un saladier et mélanger.
2. Faire chauffer la poêle. Une fois chaude, faire cuire sur une poêle à sec, sans gras.
3. Retourner le pancake au bout d'une trentaine de seconde quand ça fait des bulles de cuisson.

C'est prêt !!!



Vinaigre de cidre

Ingrédients :

- Mère de vinaigre
- Epluchure
- Trognon
- Eau

Préparation :

1. Mettre pelures et trognons dans un bocal.
2. Déposer la mère de vinaigre au-dessus.
3. Recouvrir d'eau jusqu'à recouvrir la mère.
4. Ne pas fermer le bocal de manière hermétique mais mettre un torchon dessus ou un bouchon en liège.
5. Attendre 3 semaines.
6. Filtrer.
7. Récupérer la mère et recommencer.

C'est prêt !!