



Pâte à tartiner

Ingrédients :

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

- 150 g de farine
- 200 ml 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 !!!



Lait d'avoine

Ingrédients :

- 100 g de flocon d'avoine
- 1 litre d'eau

Ustensiles :

- 1 blender ou presse soupe
- 1 entonnoir
- 1 étamine



Préparation : 1 minute

1. Mettre les flocons et l'eau dans le blender
2. Mixer 30 secondes, laisser reposer 30 secondes, mixer 30 secondes.
3. Filtrer.
4. Se conserve 5 jours au frais.
5. Possibilité de sucré avec sucre, sirop d'agave, miel...