

Pâte à tartiner dattes et cacao, sans sucres ajoutés

Temps : 05 minutes • 04 mai 2020 • Charlotte de Yuka

Voici une délicieuse recette de pâte à tartiner faite maison aux dattes, cacao et poudre d'amande, sans sucres ajoutés. Simple et rapide à réaliser, c'est une alternative saine aux fameuses pâtes à tartiner que l'on retrouve dans le commerce, souvent trop riches en graisses saturées et en sucres raffinés.

En tartines, avec du fromage blanc ou sur des [crêpes](#), cette recette de pâte à tartiner maison plaira aux petits comme aux grands 😊

Ingrédients 1 pot

- 15 dattes
- 40g de poudre de cacao pur
- 50g de poudre d'amandes
- 15cl de boisson végétale à l'amande

Préparation :



1

Pour commencer, dénoyautez les dattes. Pour cela, il suffit de couper la datte en deux et de sortir le noyau.



2

Mixez les dattes avec la poudre d'amandes, le cacao et la boisson végétale, à pleine puissance jusqu'à obtenir une purée lisse (environ 5 min).



3

Versez la pâte à tartiner dans un bocal en verre. Elle peut se conserver au réfrigérateur pendant environ 1 semaine.

Si la recette vous plaît, n'hésitez pas à nous partager une photo de votre pâte à tartiner sur [Instagram](#) ou [Facebook](#) 😊

💡 Le saviez-vous ?

Les bienfaits protecteurs du chocolat sont concentrés dans la poudre de cacao. Elle est très riche en

polyphénols, des molécules antioxydantes très puissantes. Le cacao a une activité antioxydante exceptionnelle et joue ainsi un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, des maladies neurodégénératives ou encore du cancer.

Il est donc important de bien choisir sa poudre de cacao ! Découvrez [ici](#) tous les critères à prendre compte pour vous aider à faire votre choix en magasin.