

Tartinade chocolatée



INGRÉDIENTS :

- $\frac{1}{2}$ tasse de dattes dénoyautées
- $\frac{1}{2}$ tasse d'eau
- 2 c. table de cacao
- 2 c. table de beurre d'amande ou tout autre noix

Dans une petite casserole, cuire les dattes dans l'eau à feu doux environ 5 minutes.

Retirer la casserole du feu.

Ajouter le cacao ainsi que le beurre d'amande et bien remuer.

Le tout devrait avoir une texture de compote.

Cette tartinade est parfaite en collation sur des tortillas grillées ou sur des biscuits Graham recouverts de fruits.

(Cette recette peut aisément remplacer la fameuse tartinade de chocolat-noisette du commerce. En plus d'être beaucoup plus nutritive, elle est d'une simplicité rare à faire).