

Ingrédients :

- 75gr de noisettes
- 30gr de sucre de coco
- 30gr de cacao en poudre 100% sans sucre ajouté
- Une pipette vanille ( aromatisant sans sucre type flavdrops que vous pouvez trouver [ici](#) )
- Une pincée de sel réduit en sodium
- Lait de noisette ( ajuster selon consistance souhaité )

Cette recette est à Indice Glycémique bas, ce qui va vous éviter d'avoir un pic de glycémie brutal comme lorsque vous consommez du nutella ou autre cochonnerie . De plus, cette pâte à tartiner est riche en **potassium** et en **bons lipides**. Intéressant niveau goût mais aussi niveau **nutritionnel** !

Néanmoins attention aux calories qui restent élevé

Macros pour la recette :

Kcal – 747

Proteine : 20gr

Glucides : 49gr

Lipides : 55gr dont 7gr de saturé seulement !

Fibres : 15gr

Sodium : ~130mg

Potassium : ~681mg

Index glycémique : 30-35

Ils ne vous reste plus qu'à mixer le tout et déguster sur de bonnes crêpes protéinées.

