

CRÈME CRUE - MENTHE CHOCOLAT



Ingrédients pour 6 personnes :

3 bananes – 3 avocats – 4,5 c à s de cacao – 1 c à c rase de vanille en poudre –
2 à 6 c à s de miel ou sirop d'agave – 2 c à s de purée d'amandes - Huile essentielle
de menthe (ou autre : orange, bergamote...)

Préparation :

Peler les bananes et les avocats.

Au robot, les mixer.

Ajouter le cacao et la vanille puis la purée d'amandes et mixer à nouveau.

Goûter et en fonction de vos envies, rajouter le miel ou sirop d'agave.

Ajouter enfin l'huile essentielle et... déguster !

Cette crème peut se conserver jusqu'à 24h au réfrigérateur.

Recette de **Nathalie PLICHON**

D'autres recettes sont visibles sur le site www.entre-ciel-et-terre-68.com

ainsi que les dates des ateliers de cuisine végétarienne avec ou sans gluten et de cuisine crue.