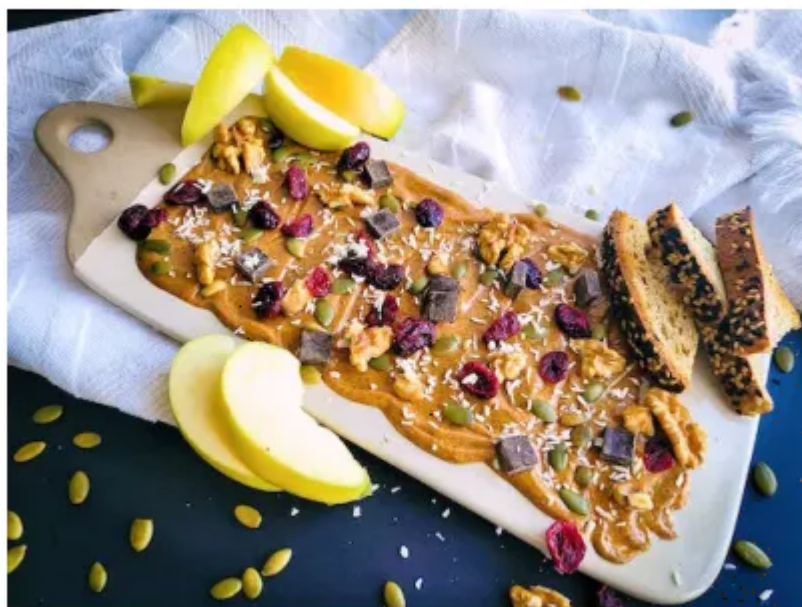


Planche de beurre d'amande



Dégustez un délicieux plateau de beurre d'amande. Ce dessert personnalisable et nutritif est parfait pour satisfaire vos envies en offrant une explosion de saveurs et de textures, magnifiquement présentée sur un plateau avec des tranches de pommes et du pain complet grillé.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 20

Glucides 25

Fibres 7

Protéines 7

Sodium 45

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'amande naturel
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de citrouilles rôties à sec, non salée
- 15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées
- 30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble en moitiés
- 15 ml (1 c. à soupe) de morceaux de chocolat noir 70% cacao

- 5 ml (1 c. à thé) de noix de coco râpée
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de miel

Pour servir

- 1 pomme
- 2 tranches de pain de grains entiers, grillée

Préparation

1. Étendre le beurre d'amande sur la planche.
2. Saupoudrer du reste des ingrédients à l'exception de la pomme et des tranches de pain grillées.
3. Trancher la pomme et couper chaque rôti en 4 morceaux. Dégustez!

Notes



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec