

Beurre d'arachides et chia nutritif



Une bonne façon d'augmenter l'apport en fibres et en protéines est d'ajouter des graines dans son beurre de noix. Pour une version rapide, prenez un beurre d'arachides naturel et ajoutez seulement les autres ingrédients pour augmenter l'apport nutritif de votre beurre d'arachides !

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 185

Lipides 16

Glucides 6

Fibres 4

Protéines 8

Sodium 0

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'arachides crues
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de citrouille crues

Préparation

1. Dans une poêle chauffée à feu moyen vif, faire griller les arachides environ 5 minutes en s'assurant de remuer de temps en temps.
2. Dans un robot culinaire, mélanger les arachides à puissance maximale de 5 à 10 minutes selon la puissance de votre robot. Soyez patients, il se peut que cela prenne du temps.
3. Une fois la consistance désirée, enlever la lame et ajouter les graines de citrouille crues, les graines de lin et les graines de chia. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère, puis transvider dans un pot.

Notes

Se conserve jusqu'à un mois à température ambiante.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux