



## **PÂTE À TARTINER SAVOUREUSE À BASE DE BETTERAVES ET DE POIS CHICHES**

Cette pâte à tartiner savoureuse peut servir de mousse ou être incorporée à des wraps. Elle est riche en protéines et en vitamines B pour vous donner de l'énergie tout au long de la journée.

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de betteraves rôties ou cuites
- 150 g de pois chiches cuits
- 90 g de tahin coulant
- 90 ml d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 2 mesures (1 mesure = 10 g) de Protéine 100% Végétale Nutrilite™
- Facultatif : 1 gousse d'ail hachée

### PRÉPARATION :

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.
2. Ajoutez la Protéine 100% Végétale Nutrilite™ et assaisonnez de sel et de poivre.

### LES PRODUITS iCOOK À UTILISER :

- Set de Couteaux (5 pièces)
- Planche à découper