

Bouchées de pâte à biscuit au Reishi végétalien



Temps de préparation
20 minutes



Portion
1 bol ou
12 bouchées

Ingrédients

1 conserve de pois chiches (drainés, rincés et les peaux retirées)

1/3 de tasse de beurre de noix

3 cuillères à soupe de sirop d'érable

1/4 de cuillères à thé de sel

3 cuillères à thé d'extrait de vanille

3 cuillères à soupe de farine d'avoine

3 cuillères à soupe de farine d'amandes

2 cuillères à thé du Mélange de chocolat chaud au Reishi Blume

2 cuillères à table de lait d'amandes

1/2 tasse de pépites de chocolat végétaliennes



Préparation

1. Retirer les peaux des pois chiches. Frotter délicatement les pois chiches entre deux feuilles de papier essuie-tout.
2. Ajouter les pois chiches à un mélangeur et mélanger pour 30-40 secondes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Ajouter le beurre de noix, le sirop d'érable, le sel et l'extrait de vanille et mélanger.
4. Ajouter la farine d'avoine et la farine d'amandes, le mélange de Chocolat chaud au Reishi et le lait d'amandes et bien mélanger
5. Ajuster la texture en ajoutant du lait d'amandes 1 cuillère à soupe à la fois jusqu'à ce que la texture vous convienne
6. Transférer la pâte dans un bol et incorporer les pépites de chocolat
7. Ajouter de la couleur en saupoudrant votre mélange Blume favoris sur chacune des bouchées. Nous aimons un soupçon de curcuma mais vous pouvez essayer le mélange à la betterave, le matcha à la noix de coco ou plus de chocolat chaud au Reishi pour un extra nutritif!
8. Pour faire les bouchées, rouler 1 cuillère à table de la pâte à biscuit ou mangez la pâte comme une trempette avec vos craquelins ou fruits favoris!

Attention! Cette pâte à biscuit ne nécessite pas d'accompagnement et est délicieuse à la cuillère! La pâte se conserve 5-6 jours au frigo!