

## Tartinades sucrées pour les rôties

### Confiture aux graines de chia

Préparation : 4 minutes      Réfrigération : 5 heures      Donne 16 portions de 15 ml

#### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de petits fruits au choix
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de chia
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre ou sirop d'érable (facultatif)

Cette tartinade aux fruits maison contient **8 fois moins de sucre** par portion que celle du commerce!

#### Préparation

- 1- Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients pendant 2 minutes.
- 2- Réfrigérer au moins 5 heures pour laisser le temps aux graines de chia de doubler de volume.
- 3- Servir frais.

### Savoureuse tartinade au chocolat

Préparation : 6 minutes      16 portions de 15 ml

#### Ingrédients

- 180 ml (¾ de tasse) de noisettes
- 60 ml (¼ de tasse) de cacao en poudre non sucré
- 80 ml (⅓ de tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 60 ml (¼ de tasse) d'eau froide (facultatif)



#### Préparation

- 1- Dans un robot culinaire, réduire les noisettes en poudre fine.
- 2- Ajouter le cacao, le sucre et l'huile.
- 3- Mélanger quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse.
- 4- Ajouter de l'eau si vous désirez obtenir une texture plus lisse.

Pour varier, utilisez un autre type de noix comme l'amande ou la pacane!

*Ça commence bien la journée!*