

# BEURRE D'AMANDES



Recettes100faim.fr

**Préparation : 5 minutes | Pas de cuisson**  
**Pour un pot de 250g**

## Ingrédients :

- Amandes 200g
- Huile de tournesol ou colza 8 càs
- Miel 4 càc

## Astuces :

- Remplacer les amandes par des cacahuètes pour faire un beurre de cacahuètes.
- Pour une version crunchy : concasser grossièrement +40g d'amandes et les ajouter au mélange au dernier moment.

1. Mixer finement les amandes.
2. Ajouter l'huile et le miel. Mixer de nouveau.
3. Dans un bol : mélanger tous les ingrédients à la cuillère et servir.

**Conservation :** pot hermétique, de préférence à température ambiante.



@Recettes100faim.fr