



Tartinade crue de petits fruits (sans cuisson)

1 sac de 300 g de petits fruits décongelés Mélange Antioxydant ou Bleuets du Lac Only Blue

1 c. thé (5 ml) de jus de citron

1 c. table (15 ml) de sirop d'érable

1/4 c. thé (1,25 ml) de gomme de guar

1/4 c. thé (1,25 ml) de gomme de xanthan

Première méthode :

Écraser partiellement les fruits et ajouter tous les ingrédients.

Bien mélanger et la texture de tartinade est instantanée.

Deuxième méthode :

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur.

Donne environ 1 1/3 à 1 1/2 tasse de tartinade dont les vitamines et les enzymes sont conservés.