

Crème à Tartiner Aux Abricots Secs



Ingrédients



- 150g d'abricots secs,
- 50g de coco râpé (*facultatif*),
- 30 g de noix de cajou
- 100 ml de lait végétal (*noisette, amande, riz, avoine ou soja*),
- essence vanille (*facultatif*)

Ces quantités permettent d'obtenir un pot de 400g environ.

Astuce vous pouvez remplacer les abricots par des figues séchées.

Partout on l'on peut se procurer à des prix modérés des fruits secs, tels que raisins, pruneaux, pommes, poires, pêches et abricots, on trouvera avantageux de les utiliser dans l'alimentation quotidienne, et, pour assurer la santé et la vigueur, ils conviendront parfaitement aux travailleurs. — Le ministère de la guérison, 253 – Conseils à L'Église, 180.1

PRÉPARATION

- Mettre tous les ingrédients dans un blender puissant. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.
- Rajouter un peu de lait ou d'eau si le mélange n'est pas assez onctueux.
- Mettre le mélange dans un bocal en verre.
- Se conserve facilement une dizaine de jours au réfrigérateur.

Attention cette crème à tartiner est très sucrée, elle peut être consommée au petit déjeuner sur des tranches de pain toastées, des biscottes complètes, des pancakes, des crêpes, des galettes de riz, etc.

Les Bienfaits de l'Abricot

L'abricot possède un pouvoir énergétique faible, c'est pourquoi il est indiqué dans les régimes amaigrissants. Alcalinisant en raison de sa richesse en sels minéraux alcalins, il présente une faible teneur en sodium et une richesse en potassium. Il est riche en sucres. Dans les abricots secs, les protéines atteignent une valeur importante, il en est de même pour le fer qui est l'un de ses minéraux principaux. Le bêta-carotène (vitamine A) est le composant le plus important des abricots aussi bien frais que secs. La consommation d'abricot conserve la vue en bon état et apporte au regard éclat et beauté.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par CME – Novembre 2015 –
contact@legrandciel.org - www.legrandciel.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>