

## Crema DE CACAU PER UNTAR VEGANA

L'ingredient principal d'aquest tipus de cremes en la versió industrial és el sucre i la grassa vegetal.

En el cas de la Nutella sols aporta un 13% d'avellanes i un 7,4% de cacau. En quan a la Nocilla té un 4% d'avellanes i un 8,5% de cacau. Per aquest motiu hem escollit aquesta opció propia totalment casolana i al nostre gust.

Al portar menys sucre és menys dolça, tot i que podreu provar-la i rectificar si cal amb el resta d'ingredients.



### INGREDIENTS:

- 150ml de llet d'avellanes i arròs ( o qualsevol altre llet vegetal, però la d'avellanes potencia el gust
- 150g d'avellanes torrades
- 3 cullerades soperes de cacau pur en pols
- 1 cullerada d'oli d'oliva o de coco
- 6 dàtils

### ELABORACIÓ:

TEMPS: 10 minuts

1. En un processador o robot de cuina afegim les avellanes torrades i les triturem
2. Afegir l'oli, el cacau en pols, els dàtils, la beguda vegetal i tornem a triturar fins que quedin tots els ingredients ben integrals i la crema sigui uniforme.
3. Ho reservem en un envàs de vidre hermètic i a la nevera. La seva durabilitat és de 1-2 setmanes.