

<https://www.instagram.com/reel/DCwsciLisyp/>



zoe.nogluten

Alhanii • Heat Waves (Instrumental)



zoe.nogluten 3 d.

le goût des pois chiche disparaît totalement ! C'est bluffant !! 🤩🤩 encore une recette ultra saine et délicieuse prête en 5 min (pas besoin de cuisson)

Tu trouveras les autres recettes magiques à base de pois chiches, haricots blancs et haricots rouges + le pain aux graines sans farine sur la page @zoe.nogluten oui oui 🤗🤗

!! Il y a 140g de pois chiches dans cette recette (c'est une PETITE BOÎTE) - tu peux augmenter la quantité mais il faudra alors aussi augmenter les quantités des autres ingrédients 😊 !!

A part ça t'as des idées de recettes dans lesquelles je pourrais utiliser l'eau des pois chiches (aquafaba) ?

#recettefacile #recettehealthy
#zoensangluten #pateatartiner
#poischiche #maladiecoeliaque

140 g kikkererwten
1 grote el notenpasta
2 el sirop d'érable
1 el cacao
2 à 3 el water

-> Pot Spaanse Lidl
rest: 190 g
1.5 el notenpasta
3 el maple sirop
1 el cacao
2.5 el water



Fotos

