Tartelettes crues à la crème de souchet

Catégories : goûter * vegan

<u>Ingrédients (pour 4 tartelettes):</u>

Pour la pâte:

- 60 gr d'amandes émondées
- 65 gr de dattes dénoyautées
- 35 gr de noix de coco râpée
- 1 càs d'eau

Pour la crème de souchet:

- 2 càs de crème de souchet
- 1 càc de psyllium ou graines de chia
- 1 càc d'eau

Préparation:

Pour le fond de tarte, mixez tous les ingrédients au robot jusqu'à obtenir une pâte collante.

Étalez la pâte crue dans vos petits moules à tarte et réservez.

Pour préparer la crème de souchet, facile: mélangez tous les ingrédients ensemble. Il faut que le mélange soit homogène mais pas trop liquide - si vous trouvez le mélange trop compact, ajoutez un peu d'eau. Le psyllium ou les graines de chia ont la propriété de gonfler au contact du liquide, cela va donc rendre la crème plus compacte.

Versez la crème dans vos fonds de tarte et réservez au frigo pendant 1h au minimum

Placez ensuite par dessus des jolis morceaux de fruits - pomme, poire, framboise...

Bon appétit !