

Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

una banana, una tazza di noci pecan (o brasiliane) ammollate, un quarto di tazza di pinoli, mezza tazza di anacardi, un cucchiaino di farina d'avena setacciata (o mezzo cucchiaino di farina di cocco), un quarto di tazza di acqua, mezza tazza di estratto di vaniglia, mezzo cucchiaino di sale

Strumenti:

- Essicatore
- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 199 Media: 4.18

Preparazione

01. Frulla tutti gli ingredienti (tranne la farina d'avena o cocco), fino a raggiungere la consistenza di una crema
02. Aggiungi quindi la farina
03. Spalma il composto su fogli di teflex in forma circolare e non troppo sottile
04. Fai essicare il tutto per 24 ore
05. Una volta pronto, servi con sciroppo d'acero e frutta fresca di stagione