

Scheda Ricetta

 Difficolta: Bassa

 Tempo (hh:mm): 00:10

 Ingredienti:

una banana, una tazza di noci pecan (o brasiliene) ammollate, un quarto di tazza di pinoli, mezza tazza di anacardi, un cucchiaio di farina d'avena setacciata (o mezzo cucchiaio 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: 254 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 essiccare il tutto per 24 ore
05. Una volta pronto, servi con **sciroppo d'acero e frutta fresca di stagione**