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 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 essicare il tutto per 24 ore

05. Una volta pronto, servi con **sciroppo d’acero** e **frutta fresca di stagione**