

## 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:

- Essiccatore
- 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 **sciropo d'acero** e **frutta fresca di stagione**