Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

Una tazza di datteri, due tazze di mandorle o noci, mezzo cucchiaino di cannella, un pizzico di sale, tre banane, mezza tazza di latte di cocco (in lattina), 5 o 6 kiwi biologici.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 293 Media: 4.08

Le feste natalizie non si sono ancora concluse e spero abbiate passato giorni rilassanti e piacevoli, magari impegnati nella preparazione di nuove o vecchie ricette crudiste… perché no.

L'anno nuovo per noi di *VeganoCrudista.it* si apre con la ricetta di un **dolce crudista a base di Kiwi biologici e banane**. Nel corso dell'anno appena passato avete molto apprezzato i dolcetti che vi abbiamo proposto, per cui ci sembra proprio il minimo partire nel 2017 con questo pasticcino raw, come sempre molto semplice e veloce.

Prepariamo le tartine raw di kiwi

Inizia dalla base, mettendo nel frullatore i seguenti ingredienti: **datteri snocciolati**, la frutta secca (**mandorle o noci** a scelta), **cannella** e **sale**.

Frulla il tutto in maniera abbastanza grossolana, non deve diventare una crema, ma si devono vedere piccole "briciole" dei componenti nella pasta. Fai adagiare il

composto ottenuto nelle formine per tartine e riponilo in frigorifero per una mezz’ora.

Dopo aver lavato il vaso del frullatore inserisci le **banane** e il **latte di cocco** e frulla alla massima velocità per ottenere una crema abbastanza liquida di colore giallo chiaro.

La crema va versata nella base delle tartine, e poi sopra vi adagerai i **kiwi** precedentemente tagliati a fettine. I tuoi dolci dessert di oggi son pronti per essere serviti.

Nel caso dovessero avanzare, ricorda che possono essere conservati in frigorifero per un paio di giorni al massimo, tenendo conto che però la crema di banane diventerà comunque un po’ più scura.