

Ricetta "IL TRICOLORE"

(ricetta cruda e vegetariana)

Per un dolce di una persona o da condividere.....:

Unstensili:

- Uno sbatttore
- Un "emporte piece"

Ingredienti e intruzioni:

Per la base del dolce :

- 30 gr di noci di acagiu macinati
- 10 gr di olio di cocco sciolto
- 15 ml di siroppo di Agave
- 30 gr di grani di saraceno
- 1 pizzico di sale
- 5 gr di papavero



Amalgama bene gli ingredienti con lo sbatttore fino ad ottenere un bell impasto .

Usa un "emporte piece" e crea il primo strato del dolce .

Metterlo nel congelatore per 10 a 15mn.



Per il secondo strato :

- 40 gr di noci di acagiù macinati
- 10 gr di olio di cocco (o burro di cacao)
- 1/2 zucchina (più o meno 50gr)
- 20 gr di polvere di mandorle
- 10 gr di polvere di cocco
- 20 ml di siroppo di Agave (o cocco, erable..)
- 1 pizzico di sale
- 1 piccolo pugno di frutta di bosco fresca o congelata (si può anche usare solo lamponi etc...)



Unisci tutti gli ingredienti con lo sbatizzatore senza i frutti di bosco .

Togliere dal congelatore la base del dolce che sta nel "emporte piece".

Staccare il bordo delicatamente ma non togliere il "emporte piece".

Aggiungere i frutti sopra la base e anche il secondo composto fatto per il secondo strato.



Mettere il tutto nel congelatore per altri 10 mn

Ultimo strato ☺

- ½ banana congelata (piu o meno 50gr)
- 50 gr di frutti di bosco congelati
- 1 cucchiaino di Chia

Mescola questi 3 ingredienti con lo sbatittore .



Togliere i strati del "emporte piece " dal congelatore .
Aggiungere la crema fatta giusto prima e cosi creare l ultimo strato del dolce .

Mettere il dolce per altri 10 mn nel congelatore .

Dopo i 10 mn il dolce e pronto ,bello e sara presto pronto a essere mangiato dopo avere

aggiunto i semi di sesamo o altri semi que vi piaciono o che vi sembra piu bello per il tricolore ...

Adesso avete una bella degustazione e un bel momento culinario da convivere...

