

Apple Pie

Ricetta Raw Vegan



INGREDIENTI:

Per il crust:

5 fichi secchi

5 datteri Medjoul

Per il top:

Due mele rosse, tagliate a fette sottilissime con tutta la buccia

Per la crema:

2 mele rosse, 10 datteri, un pizzico di cannella e uno di noce moscata.

PREPARAZIONE:

Frullare i fichi e i datteri che serviranno per la base. Spalmare la purea ottenuta su un foglio di carta forno col quale è stato rivestito un piccolo coppa pasta.

Frullare le due mele insieme ai datteri, unendo le due spezie. Verrà fuori una crema densa che andrà spalmata sulla base di datteri e fichi.

Ricoprire lo strato di crema con un primo strato di fette di mele. Continuare ad alternare i due strati terminando con la crema.

Porre in frigo a rassodare per un'oretta e poi gustarsi ogni singolo boccone accompagnandolo magari ad una buona tisana allo zenzero.