

## Tortino “crunch energy”



### **INGREDIENTI:**

una tazza di semi di girasole bio  
¾ di tazza di uvetta bio  
3 banane bio  
succo di un limone bio  
un paio di cucchiaini di cocco grattugiato bio  
frutta biologica e di stagione per decorare

### **PREPARAZIONE:**

Mettere in ammollo l'uvetta in un po' d'acqua per almeno mezz'ora, scolarla e strizzarla.  
Frullare i semi di girasole con i due terzi dell'uvetta. Il risultato non dev'essere una crema, si devono ancora vedere e sentire i pezzetti dei semi. Vedrete che già dopo pochi secondi nel frullatore il composto si trasformerà in una palla appiccaticcia, vuol dire che la base della torta è pronta per essere spalmata.

Con l'aiuto di un cucchiaino formare una base alta un paio di centimetri su di un piatto.  
A questo punto frullare le banane con la restante uvetta ed un po' di succo di limone. Spalmare questo composto sulla base della torta.

Spolverare con il cocco.

Decorare con frutta a piacere.

Riporre in frigo per un paio d'ore e gustare!