

## Tortino "IL TRICOLORE"



### **INGREDIENTI:**

Per la base del dolce:

30 gr di noci di acagiù 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

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...)

Ultimo strato:

1/2 banana congelata (più o meno 50gr)  
50 gr di frutti di bosco congelati  
1 cucchiaino di Chia

## **PREPARAZIONE:**

Per la base del dolce:

Amalgama bene gli ingredienti con lo sbattitore fino ad ottenere un bell'impasto. Usa un "emporte piece" e crea il primo strato del dolce. Metterlo nel congelatore per 10 a 15 min.

Per il secondo strato:

Unisci tutti gli ingredienti con lo sbattitore 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 min.

Ultimo strato:

Mescola questi 3 ingredienti con lo sbattitore. Togliere i strati del "emporte piece" dal congelatore. Aggiungere la crema fatta giusto prima e così creare l'ultimo strato del dolce. Mettere il dolce per altri 10 min. nel congelatore. Dopo i 10 min. il dolce è pronto, bello e sarà presto pronto a essere mangiato dopo avere aggiunto i semi di sesamo o altri semi che vi piacciono o che vi sembra più bello per il tricolore ...