

## Torta al cioccolato

Tempo di preparazione: 10 minuti

Cottura: 20 minuti

Porzioni: 10

### INGREDIENTI:

- 3 porzioni (84 g) di Protein Drink Mix Vegan
- 130 g di datteri denocciolati immersi per una notte in acqua fredda o per 10 minuti in acqua bollente e poi sgocciolati (conserva 150 ml dell'acqua di ammollo)
- 150 g di mandorle macinate (farina di mandorle)
- 4 cucchiai (40 g) di cacao in polvere
- 60 ml di olio vegetale (va bene anche l'olio di oliva)
- 1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 80 ml di bevanda alle mandorle non zuccherata (o qualsiasi altra bevanda a base vegetale)



### PREPARAZIONE:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Frulla in un robot da cucina o in un frullatore i datteri con 150 ml dell'acqua di ammollo ottenendo una purea omogenea.
3. Versa la purea di datteri in una terrina insieme al resto degli ingredienti e mescola bene.
4. Trasferisci in una tortiera non aderente da 18 cm e spiana.
5. Cuoci in forno per circa 20 minuti. Una volta fredda, la torta si rassoderà.
6. Conserva in frigorifero, coperta.

### VALORI NUTRIZIONALI per porzione\*:

- Kcal: 223 kcal;
- Grassi: 15,6 g;
- Fibre: 0,3 g;
- Zuccheri: 9,5 g;
- Proteine: 8,9 g.

\*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.

Tieni presente che il PDM Vegan è un integratore alimentare, quindi la dose giornaliera raccomandata non deve essere superata.