

Vegana, senza glutine e paleo

Porzioni: 9

Ingredienti:

- 1/2 tazza (67 g) di Tri Blend Select Coffee Caramel (Cod. 052K)
- 2 tazze di banane schiacciate molto mature (circa 6 banane medie)
- 1 tazza di burro di arachidi con pezzetti (croccante) (sostituisci con burro di mandorle o di anacardi per la versione paleo/a basso contenuto di carboidrati)
- 1/4 di tazza di cacao in polvere

Preparazione:

Preriscalda il forno a 190°C. Fodera di carta da forno una piccola teglia 20x20 o rotonda da 20 cm.

Amalgama bene in una terrina capiente le banane schiacciate e il burro di arachidi. Aggiungi, mescolando con un cucchiaino di legno, il Tri Blend Select e il cacao in polvere.

Versa la pastella nella teglia. Cuoci in forno per 25 minuti o fino a cottura completa.

Lascia raffreddare per almeno 15 minuti prima di tagliare. Eventuali avanzi vanno conservati coperti in frigorifero per un massimo di 3 giorni.

Gustala fredda o a temperatura ambiente.

Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	242	15	28	5,7	11

** Gli effetti benefici ed i valori nutrizionali riportati in etichetta si riferiscono al prodotto consumato secondo le modalità d'uso. Quando prepari nuove ricette assicurati che l'apporto totale dei nutrienti non sia eccessivo e ricorda che il livello di alcune vitamine può ridursi, rispetto ai valori riportati in etichetta, nel caso di preparazioni che richiedano cottura.*