

Tipologia: Vegana e senza glutine

Porzioni: 8

Ingredienti:

- 6 cucchiai (80 g) di Tri Blend Select Coffee Caramel (Cod. 052K)
- 130 g di datteri denocciolati immersi per una notte in acqua fredda o per 10 minuti in acqua bollente
- 150 g di mandorle macinate (farina di mandorle)
- 4 cucchiai (40 g) di cacao in polvere
- 4 cucchiai di olio vegetale (va bene anche l'olio di cocco o 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:

Preriscalda il forno a 180°C.

Frulla in un robot da cucina o in un frullatore i datteri con 150 ml dell'acqua di ammollo ottenendo una purea omogenea.

Versa la purea di datteri in una terrina insieme al resto degli ingredienti e mescola bene.

Trasferisci in una tortiera unta da 18 cm e spiana.

Cuoci in forno per circa 20 minuti. Una volta fredda, la torta si rassoderà.

Conservalo coperto in frigorifero per non più di qualche giorno.

Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	247	16	15	1,5	10

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.