



CROSTATA CRUDISTA

Ingredienti

per la base

125 gr. datteri
200 gr. mandorle
50 gr. noci
scorza 1 limone biologico
2 cucchiaini di sciroppo d'agave
vaniglia
cannella

per la crema

mezzo avocado
mezza banana
8/10 datteri
scorza di 1 limone bio
20 gr. di latte vegetale (mandorle/cocco)
1 cucchiaino sciroppo d'acero/agave
1 cucchiaino curcuma
frutta fresca per guarnire

Procedimento

Mettere tutti gli ingredienti della base in un mixer potente e tritare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Unire lo sciroppo d'agave.

Compattare con le mani la forma della base su un piatto o in uno stampo semirigido, coprire e conservare in frigo per un'oretta.

Preparare la crema tritando nel mixer i datteri e poi gli altri ingredienti.

Coprire subito la base con la crema e guarnire con la frutta fresca.

Meglio mangiare subito la crostata per non far ossidare gli ingredienti.