



dried



BARRETTE EMERGETICHE

la merenda da asporto perfetta, sana, golosa ed energizzante

UNITA' DI MISURA: LE TAZZE MISURATRICI

INGREDIENTI E PROCEDIMENTO

5 DATTERI MEDJOUL (90 gr)

40 gr ACQUA

Frulliamo insieme, poi aggiungiamo:

1 cucchiaino di dolcificante (dolce riso, dolce miglio o miele)

La base è pronta, possiamo aggiungere gli altri ingredienti:

1 cucchiaino di BURRO DI ARACHIDI

1 pizzico di sale

1/2 tazza di PISTACCHI SGUSCIATI

1/2 tazza RISO SOFFIATO

1/2 tazza UVETTA

1/2 tazza di COCCO RAPE'

mescoliamo tutto, versiamo in uno stampo da plumcake
ricoperto con carta da forno, compattiamo,
lasciamo riposare in frigo 1 ora, tagliamo e gustiamo

un altro abbinamento che vi propongo:

MANDORLE SEMI TRITATE,

SEMI DI GIRASOLE,

FIOCCHI DI AVENA,

CANNELLA

www.semplicementealex.com

[@semplicementealex3](https://www.instagram.com/semplicementealex3)

semplicementealex3@gmail.com