



BARRETTE CRUDISTE SENZA ZUCCHERO

(vegan, senza glutine, senza cottura)

mezza tazza di datteri medjoul senza nocciolo (costano ma sono buonissimi e dolcissimi, se usate quelli comuni il risultato non sarà lo stesso, potete anche usare fichi secchi, uvetta, prugne secche, albicocche secche, ottenendo comunque sapori e dolcezze diversi)

mezza tazza di cocco rapè buono (quello bio, rispetto a quello del super, ha un sapore diverso, sa di cocco)

mezza tazza di mandorle e anacardi senza sale (o altri semi oleosi)

la buccia di un limone

un cucchiaino di succo di limone

un pizzico impercettibile di sale

Per tazza si intende un mug da 240 ml.

Tritare tutto insieme e stendere con un mattarello tra due strati di carta forno, mettere in frigo per far rassodare e poi tagliare della forma che si preferisce, incartare nella carta forno e conservare in frigo.

Si possono anche fare a caramella, tonde e incartate.

*

<http://www.stellapederzoli.it/barrette-crudiste-senza-zucchero/>