



---

## TORTA CRUDISTA AI LAMPONI NEL BICCHIERE

(vegan, senza glutine, senza cottura)

BASE:

**125 g di fichi secchi**

**75 g di mandorle senza pellicina**

**50 g di fiocchi d'avena**

**1 pizzico di sale**

MOUSSE:

**125 g di anacardi** (ammollati almeno 8 ore)

**125 g di lamponi freschi**

**60 ml di sciroppo d'agave** (si può a mio parere ridurre o anche omettere se la frutta è dolce)

**30 g burro di cacao**

Frullare tutti gli ingredienti della base e pressare sul fondo dei bicchieri.

Sciogliere il burro di cacao a bagno maria (ho messo una ciotolina col burro di cacao in una ciotola grande dove ho messo acqua bollente, sono andata a fare altro per un quarto d'ora e quando sono tornata era sciolto).

Sciacquare gli anacardi, frullarli con gli altri ingredienti della mousse e aggiungere nei bicchieri.

Mettere in frigo per qualche ora prima di mangiare.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/torta-vegana-crudista-ai-lamponi-nel-bicchiere/>