

BARRETTE ENERGETICHE



Preparazione : 10 min - **Riposo :** 1 ora(e) - **Cottura :** 15 min - **Materiale :** Extra Press

Ingredienti : 6 PERSONE

- Polpa del latte di mandorle* - bacche di cranberry secche - e/o polpa del latte di anacardi* -
nocciole tritate* - e/o polpa del latte di soia* - miele o sciroppo d'agave

1. Recuperare la polpa di uno dei vostri latti vegetali (la polpa che si trova nel Filtro Setaccio). Farla restringere in una padella a fuoco lento.

2. Mescolare la frutta secca al miele o allo sciroppo d'agave.

3. Versare la miscela nella padella con la polpa e far cuocere a fuoco lento per alcuni minuti. La preparazione deve essere compatta. Se necessario aggiungere un po' di miele o di sciroppo d'agave.

4. Stendere e schiacciare la preparazione su una piastra ricoperta con carta da forno. Lasciar raffreddare e tagliare a barrette

Duo Salad & Juice ■

Duo Plus XL ■

*Allergeni: questa ricetta contiene soia e frutta secca a guscio.