



TARTA DE CACAO Y AVELLANAS

SIN GLUTEN, SIN LACTOSA
Y SIN AZÚCARES AÑADIDOS

👤 6

Dificultad baja

Para la base:

40 g de cacao puro

200 g de avellanas tostadas

100 g de copos de avena

100 g de dátiles Medjoul

60 ml de aceite de coco

SriLanka

Para el relleno:

2 Tabletas de chocolate negro 100% La Fortunata

120 g de avellanas

50 g de dátiles Medjoul

350 ml de bebida vegetal

1. En el vaso de la batidora pon todos los ingredientes de la base. Tritura todos los ingredientes hasta que obtengas una textura arenosa pero que se compacte.

2. Coloca papel de horno sobre la base de un molde desmontable y extiende la mezcla de la base trabajando con las manos y presionando hasta que quede bien cubierta con una superficie lisa y uniforme. Resérvalo.

3. Coloca los 100 g de avellanas para el relleno en el vaso de la batidora y tritúralas hasta obtener una crema de avellanas. Por otro lado derrite las tabletas de chocolate al baño maría. Añade el chocolate derretido, la bebida vegetal y los dátiles deshuesados al vaso con la crema de avellanas.

4. Tritúralo todo hasta que se integren bien todos los ingredientes, obtendrás una crema líquida y sin grumos. Vierte la mezcla sobre la base y decóralo con más chocolate, frutos secos o frutas. Introdúcelo en la nevera durante al menos 6/7 horas.

5. Córtao en porciones y a disfrutar de un placer saludable, sin gluten, sin azúcar y sin lactosa.

ENCUENTRA LOS INGREDIENTES EN NUESTRA TIENDA