



INGREDIENTI

- 245 ml bevanda vegetale non zuccherata (es: soia, avena, riso)
- 230 g datteri denocciolati al naturale (non zuccherati)
- 85 g farina di grano saraceno
- 60 ml succo 100% di arancia o spremuta
- 45 g farina di mandorle
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 e ½ cucchiaio di scorza d'arancia non trattata
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

1. Cuoci in un pentolino i datteri nel latte, finché non saranno molto morbidi.
2. Lascia raffreddare il composto e frullalo con un frullatore a immersione per ottenere una purea liscia, poi aggiungi l'uovo, l'olio extra vergine d'oliva, la scorza e il succo di arancia e mescola il tutto.
3. Mescola ora gli ingredienti secchi: farina di grano saraceno, farina di mandorle, lievito, sale e cannella. Aggiungi poco alla volta gli ingredienti secchi al composto di datteri.
4. Versa l'impasto negli stampini per tortine e cuoci in forno preriscaldato a 170° C per circa 15-20 minuti. Una volta sfornati, lascia riposare per 10 minuti, quindi sformali e gustali!