

Budino raw di banana: una bontà! Con e senza cacao :-)

Budino raw di banana: un ricco e caldo nutrimento! Con e senza cacao

Budino raw di banana con cacao, ingredienti:



- 1lt di acqua calda, bollita se preferisci una mousse molto calda per un freddo inverno
- 3 banane molto mature
- 10 datteri deglet nour snocciolati
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 1 piccolo pezzetto di zenzero

Procedimento: utilizzare un potente **frullatore** di almeno 1000 watt, versare nel boccale prima le banane, poi gli altri ingredienti e in ultimo l'acqua. Frullare per poche decine di secondi, fino a intravedere un buon addensamento. Versare ancora caldo in una tazza di ceramica e gustare lentamente, la porzione può essere considerata abbondante come merenda ma più che sufficiente come lauto pasto.

La versione alternativa senza cacao ha i seguenti ingredienti:

- 1lt di acqua calda
- 3 banane molto mature
- 10 datteri deglet nour snocciolati
- 1 piccolo pezzetto di zenzero
- Mezzo limone genuino con scorza

Procedimento come la precedente versione al cacao sopra riportata, da gustare sempre lentamente!