

MERENDA E COLAZIONE
TORTA RAW AL CIOCCOLATO (NO COTTURA)



***Preambolo:** La torta al cioccolato è un dolce classico ed intramontabile della pasticceria italiana, che piace sempre a tutti. Ogni momento è quello giusto per gustarne una fetta specialmente se vegana\ crudista.*

INGREDIENTI:

250 g di nocciole
50 g di mandorle
200 g di fichi
100 g di datteri snocciolati
4 cucchiaini di miele di castagno
4 cucchiaini di cacao amaro in polvere Emilia

per la copertura:

90 g di burro di cocco
80 g di cacao amaro in polvere Emilia
1 cucchiaino di miele

Procedimento:

1. Versare le nocciole e le mandorle nel boccale del mixer e ridurle in farina. Svuotare il boccale in un ciotola e tenere da parte la farina.
2. Versare i datteri, i fichi nel boccale e sminuzzare per un minuto. Aggiungere il miele, il cacao e la farina di frutta secca e frullare nuovamente sino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Travasare l'impasto ottenuto in una teglia del diametro di 20 centimetri foderata di carta da forno e far riposare in frigo per qualche ora.

Nel frattempo preparare la glassa: mescolare l'olio di cocco ammorbidito, il miele e il cacao setacciato. Spalmare sulla torta e servire.

Consiglio: per essere una torta realmente crudista sostituire il miele con una pari quantità di sciroppo d'agave. I crudisti in genere preferiscono il cioccolato crudo. Tenetene conto se preparate il dolce per un crudista di stretta osservanza.

Difficoltà: 2/5

Tempi:

Preparazione: 20 min.

Cottura: 120 min.

Tot: 140 min

8 persone