

Tarte crue

Dessert sans cuisson

INGREDIENTS

1 Banane ou 2 + fruits rouges au choix

8 dattes + Noisettes concassées

3 c à s de poudre d'amande

6 c à s de flocons d'avoine

Yaourt skyr

INSTRUCTIONS

1. Ecrasez le banane et découpez les dattes
2. Mélangez avec les flocons d'avoine, la poudre d'amande & les noisettes concassées
3. Si ensemble trop friable, rajoutez une banane écrasée | au contraire si ensemble trop liquide rajoutez flocons d'avoine et/ou noisettes
4. A l'aide d'emporte pièce, formez des fonds de tarte
5. Réservez au frais 1h
6. Mélangez le yaourt aux fruits rouges écrasés grossièrement et placez au frais
7. Assemblez les deux préparations avant de servir