

Ingredienti

- 100 g di mandorle intere, o pelate oppure 100 g di farina di mandorle
- 130 g di farina di cocco
- 115 g di burro morbido
- 5 g di sale fino
- 1 uovo

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 1,3

PER 100G

Calorie 567,24 (Kcal)

carboidrati 5,86 g
grassi 57,48 g
proteine 9,46 g
fibre 6,95 g

PER PORZIONE

Calorie 359,25 (kcal)

carboidrati 3,71 g
grassi 36,41 g
proteine 5,99 g
fibre 4,40 g

Base per torte

Difficoltà facile
Tempo di preparazione 5 min
Tempo totale 30 min
Porzioni 6

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- Mettere le mandorle nel boccale e macinare: 5 sec./vel. 10.
- Aggiungere la farina di cocco, il burro, il sale e l'uovo, quindi mescolare: 5 sec./vel. 4.
- Versare il contenuto in una tortiera e premere con la punta delle dita per formare uno strato uniforme.
- Cuocere per 10-15 minuti (180°C). Sforare e far raffreddare completamente.
- Utilizzare con il ripieno salato o dolce a scelta.

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- Mettere in un recipiente la farina di mandorle, la farina di cocco, il burro, il sale e l'uovo, quindi impastare.
- Versare il contenuto in una tortiera e premere con la punta delle dita per formare uno strato uniforme.
- Cuocere per 10-15 minuti (180°C). Sforare e far raffreddare completamente.
- Utilizzare con il ripieno salato o dolce a scelta.

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette

 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com