



Ingredienti

200 ml circa di latte d'avena
50 g di mandorle tritate (non troppo finemente)
50 g di nocciole tritate (non troppo finemente)
180 g di farina integrale di farro
Una tazzina di olio di semi di girasole
100 g di zucchero integrale di canna
50 g di cacao amaro in polvere
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

Trovi la ricetta completa sul libro ["ChiaraCucina2. 100% vegan"](#)