

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno 2017

Ricetta di Aida Vittoria Eltanin

Sabato – Snack

Tortino crudista alle mele

PER LA BASE:

100 g di mandorle, noci dell'Amazzonia o noci pelate (in ammollo per una notte e poi scolate)

8 datteri Mazafati o Deglet (freschi)

1 cucchiaino di succo di mela (o acqua)

PER LA FARCITURA E CREMINA MELOSA:

1 mela piccola gialla

3 datteri Mazafati

acqua o succo di mela q.b. (poca)

una spruzzatina di succo di limone

OPTIONAL: un pizzico di cannella

PREPARAZIONE - Fate la base della torta frullando insieme le mandorle, i datteri denocciolati e il succo di mela. Dovrebbe venirne un impasto morbido, quasi "burroso", che si può lavorare bene con le mani, ma non troppo compatto.

Lavoratelo a forma di fetta oppure (più semplice) quadruplicate le porzioni e fatene un bel cerchio grande e appoggiatele su un piatto spolverato di farina di mandorle (perché non attacchi). Mettetelo in frigo mentre preparate il resto.

Per la crema melosa, frullate insieme metà mela con gli altri datteri e i rimanenti ingredienti. Versate questa crema in una ciotolina.

Per ultimo (o si annerisce), tagliate l'altra metà della mela a fette sottilissime e passatele una per una nella crema, come si fa quando si impana qualcosa.

Appoggiate delicatamente le fettine come nella foto (o come più preferite) e servite accompagnata da un bel bicchierone fresco di succo di mele! Slurp!

N.B.: Questo snack crudista è ad alto contenuto di grassi e non segue strettamente le combinazioni alimentari. E' da considerarsi come una "coccola" di fine Prova :)

Consigliamo di non consumare tutto in una seduta.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.wordpress.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com