

PIÙ DI  
80  
RICETTE!



# Mangiare Sano

*Deliziose Ricette per il tuo  
Frullatore ad Alta Velocità Optimum*

**FR****OTHIE**  
A BETTER LIFE

CONGRATULAZIONI  
E BENVENUTO NELLA FAMIGLIA FROOTHIE!

Speriamo che ti divertirai a creare queste deliziose ricette salutari  
con il tuo frullatore ad alta velocità Optimum.

*Con affetto, gli amici di*

**FROOTHIE**  
A BETTER LIFE

# CONTENUTI

capitolo 1 - pag. 5  
FRULLATI E DRINKS

capitolo 2 - pag. 22  
COLAZIONI

capitolo 3 - pag. 28  
LATTE E FORMAGGI

capitolo 4 - pag. 31  
SNACKS

capitolo 5 - pag. 38  
PANE E CRACKERS

capitolo 6 - pag. 41  
CONDIMENTI: SALSE E INTINGOLI

capitolo 7 - pag. 43  
CONTORNI: INSALATE E CONDIMENTI

capitolo 8 - pag. 45  
ZUPPE

capitolo 9 - pag. 53  
PASTI

capitolo 10 - pag. 65  
DESSERTS E DOLCETTI

Tutte le ricette sono state create dagli amici di frootie

## capitolo 1

# FRULLATI E DRINKS



# SUPERICARICA FRULLATO VERDE

Facile e conveniente da preparare, questo frullato è ben bilanciato con proteine, carboidrati, grassi buoni e tanta fibra. È ottimo per iniziare la giornata o come bevanda rinvigorente più tardi.

## INGREDIENTI:

- 1 banana (fresca o congelata)
- 1 kiwi
- 1 mela verde
- 5 piccole foglie di cavolo riccio
- 3 piccole foglie di bietola  
(o 2 cucchiaini di polvere di spirulina se non si hanno verdure fresche)
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 1 cucchiaio di semi di girasole
- 2 cucchiari di proteine di Sacha Inchi o proteine di piselli
- 300 ml di acqua di cocco o acqua purificata

## PROCEDIMENTO:

Mettere gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare fino a ottenere una consistenza omogenea (circa 30-45 secondi).



*supericarpa frullato verde*

by Milena Maksimovska, Naturopath, Medical Herbalist, BHSc (Complementary Medicine) MAX Health Store [www.maxhealthstore.co.nz](http://www.maxhealthstore.co.nz)

# "TORTA DI MELE" FRULLATO

## INGREDIENTI:

- 2 mele sbucciate
- 1 banana congelata
- 2 cucchiari di burro di cocco
- 1 tazza di latte di mandorle fatto in casa
- 1 baccello di vaniglia
- ½ cucchiaino di cannella
- Pizzico di noce moscata
- Un quarto di avocado
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

## PROCEDIMENTO:

Frullare nel frullatore ad alta velocità Optimum a velocità 6 fino a ottenere una consistenza omogenea. Servire.



*"torta di mele" frullato*

by Nicole English [www.rawkiwi.com](http://www.rawkiwi.com)

# FRULLATO AL CAMELLO

## INGREDIENTI:

- 1 banana congelata, tagliata a pezzi  
(sbucciare la banana prima di congelarla)
- 6 datteri Medjool, senza osso
- ½ tazza di latte di cocco
- Mezzo cucchiaino di estratto  
naturale concentrato di vaniglia
- 1 tazza d'acqua

## PROCEDIMENTO:

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum. Frullare a velocità elevata fino a ottenere una consistenza cremosa. Servire e gustare!



*frullato al caramello*

by Bianca Slade Wholefood Simply [www.wholefoodsimply.com](http://www.wholefoodsimply.com)

# FRULLATO VERDE CARAIBICO

## INGREDIENTI:

- 2 tazze di spinaci freschi (ben compattati)
- 1 tazza di succo d'arancia
- 1 tazza di mango congelato
- 1 tazza di pesche congelate
- 1 banana
- 1 cucchiaino di polvere di maca
- 1 cucchiaino di spirulina
- 1 cucchiaino di semi di chia

## PROCEDIMENTO:

Riempire bene una tazza da misura con gli spinaci freschi e aggiungerli al frullatore ad alta velocità Optimum. Aggiungere il succo d'arancia e frullare insieme fino a che tutti i pezzi di foglie siano frullati. Successivamente, aggiungere tutti gli altri ingredienti e frullare fino a ottenere una consistenza cremosa.



*frullato verde caraibico*

by Joseph Di Bennardo Smoojie [www.smoojie.com.au](http://www.smoojie.com.au)

# FRULLATO AL CIOCCOLATO

## INGREDIENTI:

- 1 banana di media grandezza matura (circa 1 tazza di banana)
- 1/4 di tazza di anacardi
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di miele
- 3/4 di tazza di acqua

## PROCEDIMENTO:

Mettere gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum. Frullare fino a ottenere una consistenza omogenea.  
Suggerimento: Regolare le quantità degli ingredienti in base ai propri gusti. Si consiglia di iniziare con una piccola quantità di cacao in polvere e aggiungerne di più se necessario.



*frullato al cioccolato*

by Laura-Jane Rawtarian [www.therawtarian.com](http://www.therawtarian.com)  
[@therawtarian](https://www.facebook.com/therawtarian)  
[www.twitter.com/therawtarian](https://www.twitter.com/therawtarian) [www.youtube.com/therawtarian](https://www.youtube.com/therawtarian)

# FRULLATO "CRANBERRY BANG"

## INGREDIENTI:

- 1 tazza di mirtilli rossi, o 1/2 tazza di succo di mirtillo non zuccherato
- 1 tazza di spinaci baby
- 2 gambi di sedano
- 1/2 tazza di frutti di bosco misti, freschi o surgelati
- 1/4 di avocado
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1/2 - 1 tazza di acqua di cocco, a piacere

## PROCEDIMENTO:

Aggiungere tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum nell'ordine indicato.  
Frullare fino a ottenere una consistenza omogenea.



by Marc Dellapia Body Styling Fitness  
[www.bodystylingfitness.com](http://www.bodystylingfitness.com) [@bstylingfitness](https://www.instagram.com/bstylingfitness)

*frullato "cranberry bang"*

# FRULLATO DI MELE FUJI

## INGREDIENTI:

- ½ - 1 tazza di cavolo riccio
- 1 mela Fuji con la buccia
- ¼ di tazza di mango, fresco o surgelato
- ¼ di tazza di lamponi
- 1 piccolo cetriolo
- 2 cucchiaini di bacche di goji
- ¼ di tazza di acqua filtrata, aggiungere se necessario

## PROCEDIMENTO:

Aggiungere tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum nell'ordine indicato. Frullare fino ad ottenere una consistenza omogenea.



*frullato di mele fuji*

# FRULLATO VERDE "GET HOOKED"

Un buon frullato d'inizio per chiunque voglia appassionarsi ai frullati verdi!

## INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 1 dattero Medjool
- 1 tazza di acqua (o latte di mandorle)
- 2 manciate di foglie di spinaci baby

## PROCEDIMENTO:

Mettere tutto nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare. Utilizzare il pestello se necessario. Frullare fino a ottenere una consistenza omogenea.



*frullato verde "get hooked"*

# MOCKTAIL PINA COLADA VERDE

## INGREDIENTI:

- 1-2 tazze di ananas fresco, sbucciato
- 1-2 banane surgelate
- 200g di polpa di cocco o yogurt di cocco
- 1-2 tazze di acqua di cocco
- 1-2 tazze di verdure a scelta (spinaci, verdure a foglia o acetosa al limone funzionano meglio)
- 1 cucchiaio di polvere verde MicrOrganics Superfoods (o polvere verde a tua scelta)
- 1 cucchiaio di olio di cocco Coconut Magic
- 1 dose di proteine alla vaniglia Sunwarrior (opzionale)



*mocktail pina colada verde*

## PROCEDIMENTO:

Metti tutti gli ingredienti nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Servi in bicchieri eleganti alle feste per impressionare gli ospiti.

# FRULLATO LIMONE E BASILICO

## INGREDIENTI:

- 2 banane
- ½ cetriolo
- ¼ tazza di basilico fresco
- 1 manciata di spinaci
- 1-2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 tazza di latte di mandorla



*frullato limone e basilico*

## PROCEDIMENTO:

Metti tutti gli ingredienti nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum nell'ordine indicato sopra. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa!

**SUGGERIMENTO:** Per ottenere uno smoothie extra cremoso, sbuccia e congela le banane prima di frullarle.

# FRULLATO TORTA DI ZUCCA

## INGREDIENTI:

- 1 tazza di purè di zucca
- 1 tazza di latte di cocco
- 50g di zucchero di palma/cocco
- ¼ cucchiaino di noce moscata (o a piacere), più un po' per servire
- ½ cucchiaino di cannella



*frullato torta di zucca*

## PROCEDIMENTO:

Metti tutti gli ingredienti nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa. Spolvera con un po' di noce moscata extra.

by Nikki Medwell Bed & Broccoli

[www.bedandbroccoli.com.au](http://www.bedandbroccoli.com.au) [www.facebook.com/bedandbroccoli](https://www.facebook.com/bedandbroccoli)

# FRULLATO MATCHA AL TÈ VERDE, COCCO E MANGO

## INGREDIENTI:

- 1 cocco giovane biologico
- 1 porzione di Bare Blends Organic Vanilla Bean Native WPI (proteine)
- 1 guancia di mango congelata
- 1 frutto della passione
- 2g di polvere di tè verde Matcha
- 50 ml di acqua calda



*frullato matcha al tè verde, cocco e mango*

## PROCEDIMENTO:

Mescola l'acqua calda e la polvere di tè verde Matcha in una ciotola fino a quando non si dissolve completamente e si forma una schiuma in superficie. Lascia raffreddare leggermente mentre prepari gli altri ingredienti. Apri il cocco e versa l'acqua nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum, quindi preleva la polpa con un cucchiaino, facendo attenzione a rimuovere prima i frammenti legnosi. Aggiungi la polpa, la frutta, la polvere proteica e il tè Matcha nel frullatore. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia e versa nel cocco.

by Bare Blends [www.bareblends.com.au](http://www.bareblends.com.au)

# FRULLATO AL MANGO

## INGREDIENTI:

- ½ mango sbucciato e senza nocciolo
- ½ tazza di yogurt naturale magro
- ½ tazza di acqua fredda
- Pizzico di noce moscata e un rametto di menta fresca, per servire

## PROCEDIMENTO:

Metti il mango nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere una purea. Aggiungi gli altri ingredienti e frulla fino ad ottenere una crema. Servi immediatamente.



*frullato al mango*

# FRULLATO DI PERA NASHI E ZENZERO



*frullato di pera nashi e zenzero*

## INGREDIENTI:

- 1 grande manciata di spinaci biologici
- 1 pera Nashi
- ½ banana congelata
- 1 porzione di Bare Greens
- 1 pezzo di zenzero lungo circa 1 cm
- 250 ml di latte di mandorla / cocco / acqua di cocco o altro

## PROCEDIMENTO:

Frulla tutti gli ingredienti per 20 secondi nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum. Buon appetito!

# FRULLATO PINA COLADA



*frullato pina colada*

## INGREDIENTI:

- 2 tazze di ananas
- 1 banana congelata
- 1 tazza di acqua di cocco o acqua
- ½ tazza di crema di cocco
- 1 cucchiaino di cannella (opzionale)
- ½ cucchiaino di noce moscata
- 1 cucchiaino di polvere di maca o proteine
- ½ tazza di anacardi e mandorle (opzionale)

## PROCEDIMENTO:

Metti tutti gli ingredienti nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum e frulla a velocità massima. Mi piace iniziare mettendo prima la frutta secca con la banana congelata e poi i liquidi. Aggiungi gli altri ingredienti e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Ottimo per la colazione o il pranzo. La crema di cocco dona un tocco più cremoso e decadente.

by Rochelle Cook Chelle's Raw Food Kitchen [www.chelleskitchen.com](http://www.chelleskitchen.com)

# FRULLATO DI LAMPONI E MANGO



*frullato di lamponi e mango*

## INGREDIENTI:

Per la base:

- 1 tazza di lamponi surgelati
- 4 banane surgelate
- 1 banana fresca e matura
- Un po' di acqua filtrata o acqua di cocco

Per il topping:

- 1 tazza di mango surgelato,  
o 1 mango fresco
- 2 banane mature

## PROCEDIMENTO:

Frulla gli ingredienti della base nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum fino a ottenere una consistenza liscia (non frullare troppo). Versa in un bicchiere o in un barattolo desiderato. Frulla il mango e versalo sopra la base. Usa l'acqua con parsimonia in modo da ottenere uno strato spesso come gelato.

by Nicole English [www.rawkiwi.com](http://www.rawkiwi.com)

# BOWL DI GRANOLA E ACAI

## COLAZIONI



### INGREDIENTI:

- 1 cucchiaio abbondante di polvere di bacche di açai liofilizzate
- 1 banana congelata
- ½ tazza di frutti di bosco surgelati
- 1 dattero Medjool, denocciolato
- ½ tazza di succo di mela, acqua di cocco o latte di mandorle
- 1 cucchiaio di semi di canapa
- ¾ tazza di granola

### Topping:

- Banana a fette
- Bacche di goji
- Polline d'api

### PROCEDIMENTO:

Procedimento Frullare la polvere di açai, la banana, i frutti di bosco, il dattero Medjool, il succo e i semi di canapa fino a ottenere una consistenza cremosa. Versare sopra la granola. Decorare con fette di banana, bacche di goji e polline d'api. È come avere un dessert per colazione, senza sentirsi in colpa!



*bowl di granola e acai*

by Lauren Glucina, Holistic Health Coach, Raw Foods Chef and Educator, Student of Natural Medicine Ascension Kitchen [www.ascensionkitchen.com](http://www.ascensionkitchen.com) [rawdessertsapp.com](https://rawdessertsapp.com) [facebook.com/ascensionkitchen](https://facebook.com/ascensionkitchen) [instagram.com/rawdessertsapp](https://instagram.com/rawdessertsapp) [twitter.com/laurenglucina](https://twitter.com/laurenglucina)

# PANCAKES

## INGREDIENTI:

450 ml di latte scremato  
(o latte vegetale)  
150 g di zucchero semolato  
2 uova  
1 cucchiaino di olio vegetale  
1 cucchiaino di essenza di  
vaniglia  
2 tazze (250 g) di farina 00  
1 ½ cucchiaino di lievito in  
polvere



*pancakes*

## PROCEDIMENTO:

Versare latte, zucchero, uova, olio e vaniglia nel frullatore. Aggiungere farina e lievito in polvere. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Scaldare una padella antiaderente leggermente oliata a fuoco medio-alto. Versare o prelevare l'impasto sulla padella, utilizzando circa quattro cucchiaini per ogni pancake. Far dorare su entrambi i lati e servire caldi.

# YOGURT DI ANACARDI CRUDI

## INGREDIENTI:

1 tazza di anacardi  
½ tazza di acqua  
3 cucchiaini di cocco  
grattugiato  
1½ cucchiaini di miele  
1 cucchiaino di succo di  
limone  
1 cucchiaino di estratto di  
vaniglia  
Un pizzico di sale marino  
1/3 tazza di olio di cocco



*yogurt di anacardi crudi*

## PROCEDIMENTO:

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum. Frullare fino a ottenere una consistenza sottile simile allo yogurt. Non devono esserci assolutamente grumi o pezzi rimasti. Trasferire in una ciotola e mettere in frigorifero per almeno 2 ore. Ora hai dello yogurt crudo! Suggerimento: conserva sempre il tuo yogurt crudo in frigorifero.

# PORRIDGE CROCCANTE DI MANGO, CHIA E GRANO SARACENO

## INGREDIENTI:

2 cucchiaini di grano saraceno  
Acqua filtrata  
1 cucchiaino colmo di semi di chia  
1 tazza di latte di mandorle fatto  
in casa  
1½ tazze di mango surgelato  
1 tazza di buckinis\*  
1 cucchiaino di nettare di cocco  
Coconut Magic  
1 cucchiaino di polvere di vaniglia

Per guarnire:  
Mirtilli  
Un filo di nettare di cocco Coconut  
Magic



*porridge croccante di mango,  
chia e grano saraceno*

## PROCEDIMENTO:

Metti il grano saraceno in una ciotola piccola e copriilo con acqua filtrata, metti da parte e lascia in ammollo per 10 minuti.  
Metti i semi di chia nella ciotola del tuo frullatore ad alta velocità Optimum e copriilo con metà del latte di mandorle. Lascia i semi di chia ammorbidire mentre scoli e sciacqui il grano saraceno.  
Aggiungi il grano saraceno, il mango, i buckinis, il nettare di cocco e la polvere di vaniglia al composto di semi di chia. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo, versando il restante latte di mandorle man mano che procedi. Non frullare troppo. Se necessario, raschia i lati del frullatore.  
La consistenza finale dovrebbe essere cremosa con una deliziosa croccantezza.  
Servi in ciotole e guarnisci con i mirtilli e un filo di nettare di cocco!  
\*I buckinis sono grano saraceno inzuppato, germogliato e disidratato. Deliziosi e croccanti!

by Roe Roberston Realistically RAW you [www.RealisticallyRAWyou.com](http://www.RealisticallyRAWyou.com)

# CREMA DI AVENA

## INGREDIENTI:

1 ¼ tazza di fiocchi  
d'avena integrali  
1 ½ tazze di acqua  
1 mela (o equivalente a 1  
tazza di mele tagliate)  
1 cucchiaino di uvetta

## PROCEDIMENTO:

La sera prima, metti l'acqua, l'uvetta e poi i fiocchi d'avena integrali nel frullatore ad alta velocità Optimum. Lascia riposare durante la notte. La mattina seguente, frulla. Mentre l'acqua e l'avena stanno frullando, taglia la mela e aggiungila al frullatore. Continua a frullare fino a ottenere una consistenza piacevolmente liscia per l'avena. Mangia!

Mi piace guarnire questa avena con più uva passa intera e una spolverata di cannella. Questa ricetta per l'avena cruda rende una colazione molto sostanziosa.

SUGGERIMENTO: Non è necessario ammorbidire preventivamente gli ingredienti, ma rende l'avena più cremosa e morbida.



*crema di avena*

by Laura-Jane Rawtarian [www.therawtarian.com](http://www.therawtarian.com) [@therawtarian](https://www.facebook.com/therawtarian) [www.twitter.com/therawtarian](https://www.twitter.com/therawtarian) [www.youtube.com/therawtarian](https://www.youtube.com/therawtarian)

## capitolo 3

# LATTE E FORMAGGI



## FORMAGGIO CREMOSO DI ANACARDI

### INGREDIENTI:

½ tazza + 2 cucchiaini di anacardi crudi  
¼ di tazza di lievito alimentare  
½ cucchiaino di aglio in polvere  
1 cucchiaino di sale  
1 + ¾ tazze di latte di soia  
oppure 8 cucchiaini di agar  
in polvere  
½ tazza di olio vegetale  
2 cucchiaini di miso bianco  
1 cucchiaio di succo di limone  
Una manciata di timo



*formaggio cremoso di anacardi*

### PROCEDIMENTO:

Ungere leggermente 2-3 piccoli stampi per ramekin. Tritare gli anacardi nel frullatore ad alta velocità Optimum, senza farli diventare una pasta. Aggiungere il lievito alimentare, il sale, il timo e l'aglio in polvere. Impulsare qualche volta per mescolare le spezie.

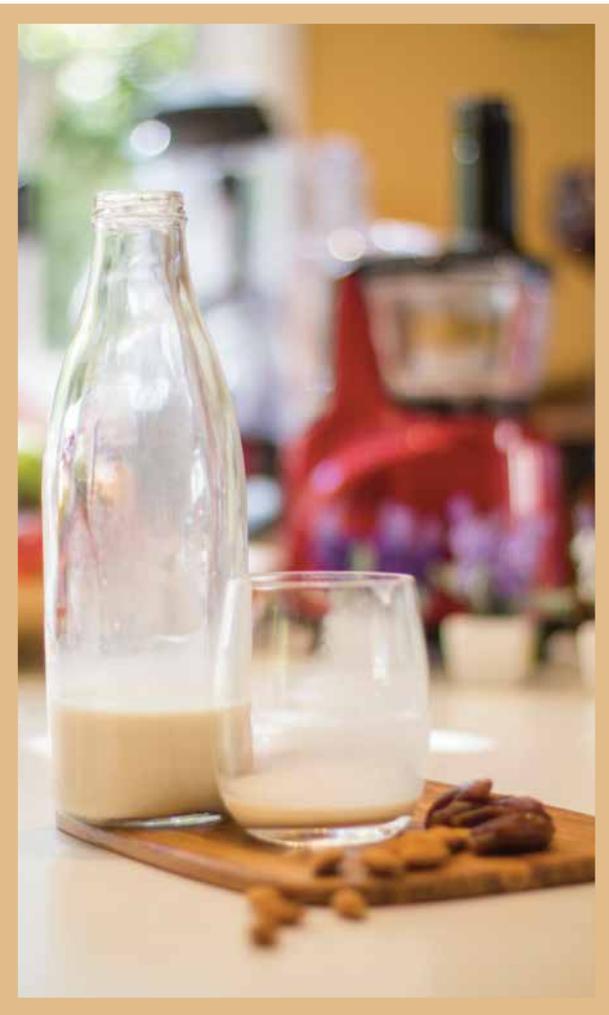
Unire il latte di soia, l'agar e l'olio in una pentola e portare ad ebollizione a fuoco alto. Abbassare il fuoco a basso, coprire e cuocere a fuoco lento per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Lasciare raffreddare leggermente il composto prima di versarlo gradualmente nel frullatore in funzione attraverso il tubo di alimentazione. Frullare per circa 1 minuto, o fino a quando il composto diventa molto liscio e cremoso. Aggiungere il miso, il limone.

Trasferire il formaggio in un contenitore, coprire e mettere in frigorifero fino a quando è molto compatto, circa un'ora e mezza. Una volta che è compatto, usare un coltello per rimuovere delicatamente il formaggio dal ramekin. Grattugiare o affettare il formaggio a piacere. Il formaggio si conserva per 4 giorni, coperto e refrigerato.

by Essential Vegan [essentialvegan.co.uk/](http://essentialvegan.co.uk/)

# LATTE DI MANDORLA ALLA VANIGLIA

capitolo 4



## INGREDIENTI:

(Per 1 Litro)

- 1 tazza di mandorle,  
ammollate per 8-12  
ore (durante la notte)
- 4 tazze di acqua
- ½ cucchiaino di estratto  
puro di vaniglia biologica
- 3-6 datteri Medjool,  
snocciolati (opzionale)

## PROCEDIMENTO:

Sciacquare accuratamente le mandorle ammollate e metterle nel frullatore ad alta velocità Optimum. Aggiungere l'acqua e frullare per 1-2 minuti fino ad ottenere una consistenza liscia. Utilizzando il sacchetto per latte di mandorle, filtrare il latte di mandorla per separare la polpa granulosa dalle mandorle. Il latte di mandorle è pronto. Conservare la polpa di mandorla nel freezer per utilizzarla in seguito in altre ricette crude.

# SNACKS



*latte di mandorla alla vaniglia*

by Laura-Jane Rawtarian [www.therawtarian.com](http://www.therawtarian.com) [www.facebook.com/therawtarian](https://www.facebook.com/therawtarian)  
[@therawtarian](https://twitter.com/therawtarian) [www.youtube.com/therawtarian](https://www.youtube.com/therawtarian)

# PALLINE DI ALBICOCCA E GOJI

## INGREDIENTI:

200g di albicocche secche morbide  
250g di noci di anacardio crude  
25g di cocco essiccato  
25g di bacche di goji  
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

## PROCEDIMENTO:

Aggiungi le noci di anacardio nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere una consistenza fine. Aggiungi gli altri ingredienti e frulla fino a quando il composto diventa una massa solida e si stacca dai lati del frullatore.

Preleva delle porzioni di impasto e con le mani, forma delle palline delle dimensioni di un boccone (circa un cucchiaino). Raffredda in frigorifero fino al momento di servire.



*palline di albicocca e goji*

by Stuart Vettese Cakeyboi [www.cakeyboi.com/](http://www.cakeyboi.com/)

# BARRETTE PROTEICHE AL CIOCCOLATO E SEMI DI CHIA

## INGREDIENTI:

200g di datteri secchi, ammollati in 100ml di acqua per 20 minuti  
3 cucchiaini di semi di chia, ammollati in 6 cucchiaini di acqua per 10 minuti  
20g di polvere di canapa  
25g di noci pecan  
25g di cacao in polvere  
4-5 gocce di aroma naturale di vaniglia, menta piperita o mandorla  
3 cucchiaini di sciroppo d'agave  
4 cucchiaini di cocco essiccato (2 per il composto e 2 per la copertura)



*barrette proteiche al cioccolato e semi di chia*

## PROCEDIMENTO:

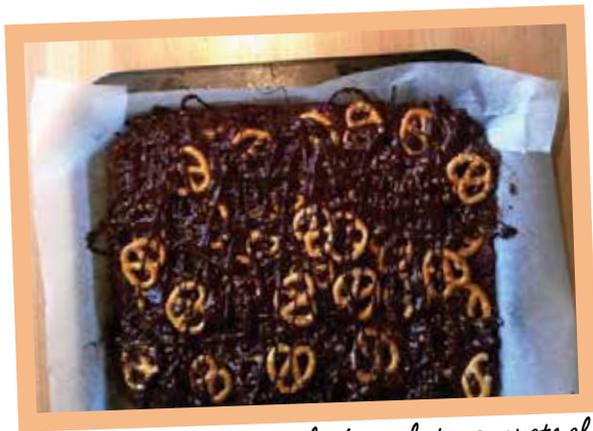
Frulla tutti gli ingredienti tranne due cucchiaini di cocco essiccato nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum fino a ottenere una consistenza liscia. Distribuisci il composto su un tappetino per sushi foderato con pellicola trasparente. Arrotola il tappetino, sistemando la pellicola trasparente man mano che procedi. Ripiega le estremità per ottenere un rotolo ordinato, poi mettilo in frigorifero per almeno 2 ore. Togli la pellicola trasparente e metti il rotolo su una tavola di legno. Taglialo a fette spesse circa 1 cm. Spargi gli altri due cucchiaini di cocco essiccato sopra le fette.

by Jayne Rodgers Veggie Runners  
[www.veggierunners.com](http://www.veggierunners.com)

# BARRETTE ENERGETICHE AL CIOCCOLATO E PRETZEL

## INGREDIENTI:

150g di datteri  
50ml di acqua calda  
150g di mandorle  
100g di noci del Brasile  
4 cucchiaini di semi di chia  
200g di cioccolato fondente  
25g di pretzel



*barrette energetiche al cioccolato e pretzel*

## PROCEDIMENTO:

Fodera la tua teglia con carta da forno. Taglia i tuoi datteri a pezzetti e lasciali ammolare nell'acqua calda, poi mettili da parte. Usa una ciotola abbastanza grande per contenere tutti gli ingredienti in seguito.

Tosta le noci sotto il grill fino a quando iniziano a diventare di un marrone più scuro e emanano un profumo delizioso. Trita le tue noci nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum fino a ottenere una consistenza fine. Alcuni pezzi più grossi rimanenti vanno bene. Aggiungili insieme ai semi di chia ai tuoi datteri. Fai sciogliere il cioccolato in un brocca resistente al calore. Aggiungi 150g di cioccolato alla miscela di datteri e noci e mescola bene. Pressa il composto nella tua teglia. Versa il cioccolato rimanente in un sacchetto di plastica per sandwich, trovo che il modo più semplice per farlo sia mettere il sacchetto in un bicchiere, aprirlo ampiamente e versare (quindi sciogliere il cioccolato in una brocca prima).

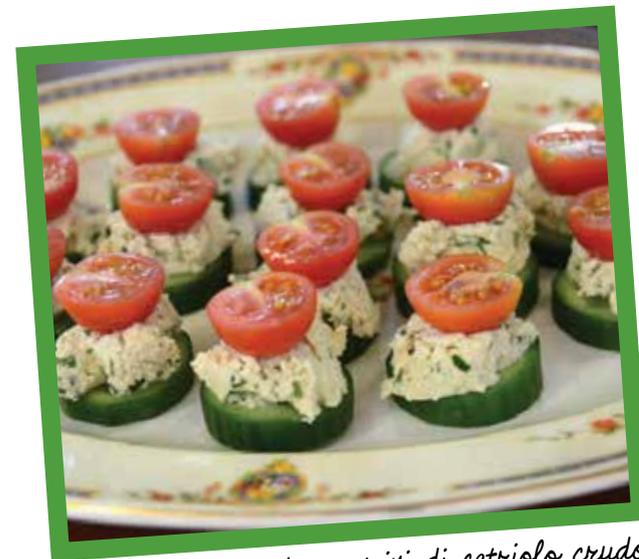
Prendi i pretzel e la teglia di leccornie vicino. Fai un piccolo foro di 2 mm nel tuo sacchetto per panini e inizia a distribuire il cioccolato su tutta la superficie della barretta di datteri. Quando circa due terzi del composto sono stati decorati, premi velocemente i pretzel sulla superficie appiccicosa, poi continua a versare il resto del cioccolato. Se hai spremuto l'ultimo cucchiaino di cioccolato direttamente dal sacchetto in bocca, sono sicuro che nessuno ti giudicherà. Lascia riposare per almeno 20 minuti, poi trasferisci in frigorifero per alcune ore per far solidificare.

by Emma Coconut & Berries [www.coconutandberries.com](http://www.coconutandberries.com)

# BOCCONCINI DI CETRIOLO CRUDO

## INGREDIENTI:

1 tazza di anacardi crudi,  
ammollati durante la notte  
¼ di tazza di succo di limone  
Pizzico di sale marino  
2 cucchiaini di aneto fresco  
tritato finemente  
1 cucchiaino di erba cipollina  
fresca, tritata finemente  
2 cetrioli libanesi, affettati a  
fette spesse 5 mm  
½ confezione di pomodorini  
ciliegini, tagliati a metà



*bocconcini di cetriolo crudo*

## PROCEDIMENTO:

Per la crema di anacardi: Metti gli anacardi, il succo di limone e il sale nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Se il composto risulta troppo denso, aggiungi un po' d'acqua (un cucchiaino alla volta) per renderlo più fluido. Aggiungi l'aneto e l'erba cipollina, e pulsare fino a quando le erbe sono ben amalgamate.

Per preparare i bocconcini, usa la fetta di cetriolo come base, aggiungi un cucchiaino colmo di crema di anacardi e completa con un pomodorino ciliegino.

by Kisane Appleby Realistically RAW You [www.RealisticallyRAWyou.com](http://www.RealisticallyRAWyou.com)

# PALLE DI NEVE AI LAMPONI



## INGREDIENTI:

210g di anacardi  
140g di lamponi freschi  
120g di datteri Medjool  
100g di cocco essiccato, per la copertura

## PROCEDIMENTO:

Nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum, trita prima gli anacardi finché non diventano macinati, quindi aggiungi gli ingredienti rimanenti escluso il cocco e frulla brevemente fino a che non sono ben combinati ma non troppo, non devono diventare troppo morbidi ma solo plasmabili. Raschia in una ciotola e, utilizzando un cucchiaino per misurare, forma delle palline. Rotola delicatamente nel cocco essiccato e metti in frigorifero fino al momento di servire. Possono essere congelati.

by Shaheen Allotment 2 Kitchen [www.allotment2kitchen.blogspot.co.uk](http://www.allotment2kitchen.blogspot.co.uk)

*palle di neve ai lamponi*

# PALLINE PROTEICHE DI PATATE DOLCI E ZENZERO FRESCO



## INGREDIENTI:

Palline proteiche:  
125g (1½ tazze) di fiocchi d'avena  
200g (1 tazza) di patate dolci cotte,  
schiacciate  
125g (½ tazza) di burro di frutta secca  
Una grande pizzico di zenzero fresco  
grattugiato  
1 cucchiaino di nettare d'agave o miele  
Mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia  
1 cucchiaino di latte scremato in  
polvere o proteine in polvere alla  
vaniglia

## Per finire:

Cocco, semi di lino macinati, cacao,  
semi di sesamo, noci tritate

## PROCEDIMENTO:

Frullare tutti gli ingredienti nel vostro frullatore ad alta velocità Optimum fino a ottenere un composto omogeneo.  
Formare delle palline delle dimensioni di un cucchiaino e rotolarle nel cocco, cacao, ecc.  
Conservare in frigorifero o freezer.

*palline proteiche di patate dolci e zenzero fresco*

by Kate Hackworthy Veggie Desserts [www.veggiedesserts.co.uk](http://www.veggiedesserts.co.uk)

# PANE E CRACKERS



## PANE PIATTO DI MANDORLE E AVENA

### INGREDIENTI:

#### Pane piatto:

¾ tazza di farina di mandorle\*  
¾ tazza di farina d'avena\*  
½ cucchiaino di lievito in polvere  
¼ cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di semi di lino macinati  
3 cucchiaini di acqua + 1-2 cucchiaini di  
acqua, se necessario  
1 cucchiaino di olio d'oliva  
1-2 cucchiaini di erbe fresche tritate  
(opzionale)

#### Crema al Basilico:

½ tazza di anacardi, ammollati per  
almeno 30 minuti e scolati  
½ tazza di acqua  
½ cucchiaino di sale  
Una manciata di basilico fresco  
(12 foglie di medie-grandi dimensioni)

#### Condimenti:

1-2 pomodori grandi, affettati sottilmente  
Una manciata di foglie di basilico fresco  
Crema al basilico



*pane piatto di mandorle e avena*

### PROCEDIMENTO:

Per la piadina, preriscalda il forno a 180°C. In una piccola ciotola mescola il lino con l'acqua e lascia addensare. In una ciotola media, unisci tutti gli ingredienti secchi. Aggiungili il composto di lino e l'olio d'oliva e mescola bene fino a ottenere un impasto omogeneo. Se risulta un po' secco e sbricioloso, aggiungi un po' d'acqua, mezzo cucchiaino alla volta, finché non si compatta in un impasto. Dovrebbe essere un po' appiccicoso. Stendi tra due fogli di carta da forno fino a ottenere una forma piuttosto sottile (circa 2 mm) e dà la forma desiderata. Rimuovi il foglio superiore di carta da forno e inforna per 20-25 minuti, finché i bordi iniziano appena a dorarsi e l'impasto risulta compatto al tatto. Prepara la crema al basilico mentre la piadina è in forno. Nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum, mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza completamente liscia. Versa in una ciotola e conserva in frigorifero. Una volta che la piadina ha finito di cuocere, distribuisci i pomodori affettati sopra, condisci abbondantemente con la crema al basilico e spargi le foglie di basilico.

# ERBE DI PROVENZA

## CRACKER AI SEMI E FRUTTA SECCA

### INGREDIENTI:

- 2 tazze di frutta secca e semi misti crudi non salati\*
- 2 cucchiaini colmi di lievito alimentare\*\*
- ½ cucchiaino di pepe macinato
- ½ cucchiaino di sale fino
- 2 cucchiaini colmi di erbe di Provenza (o erbe miste essiccate a scelta)
- 1 uovo medio OPPURE equivalente "uovo" vegano come Orgran
- 1½ cucchiaini di acqua semi di papavero, da spolverare semi di sesamo, da spolverare



*erbe di provenza cracker ai semi e frutta secca*

### PROCEDIMENTO:

Preriscalda il forno a 150°C/300°F. Fodera una teglia con carta da forno o Silpat. Trita grossolanamente le noci e i semi nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum. L'impasto deve essere grossolano che stia appena iniziando a compattarsi. Ho trovato meglio frullare a velocità media e poi pulsare una volta che è stata tritata uniformemente ma non abbastanza piccola da usare come impasto.

Versa l'impasto in una ciotola, sbriciolandolo con le dita per rompere eventuali grumi, quindi mescola gli ingredienti secchi. Prendine un pizzico per testare il condimento, aggiustando se necessario. Aggiungi l'uovo/l'uovo vegano e l'acqua; mescola per formare un impasto rigido. Stendi il più sottilmente possibile tra due fogli di carta da forno.

**NOTA:** Quelli nella foto non sono così sottili come potrebbero essere, ma saranno più croccanti se li stendi ulteriormente. Aggiungi i semi extra, premendoli leggermente sui cracker ai semi e alle noci. Taglia a strisce o forme. Trasferisci sulla teglia da forno foderata e inforna nel centro del forno per 30 minuti. Per una maggiore croccantezza, usa una spatola per sollevare i cracker cotti e trasferirli su una griglia per altri 5 minuti nel forno (sul ripiano più basso). Questo estrarrà eventuali residui di umidità dal fondo dei cracker. Lascia raffreddare completamente prima di conservare in un contenitore sigillato.

by Kellie Anderson Food to Glow [www.kelliesfoodtoglow.com](http://www.kelliesfoodtoglow.com)

## capitolo 6

# CONDIMENTI: SALSE E INTINGOLI



# PATE DI PEPERONCINO, CAROTA E CORIANDOLO



*pate di peperoncino, carota e coriandolo*

## INGREDIENTI:

1 lattina da 400 g di ceci, scolati e sciacquati  
2 grosse carote, pelate e affettate (leggermente sbollentate, facoltativo)  
Piccola manciata di foglie di coriandolo fresco  
2 cucchiaini di buon olio d'oliva (o più se troppo secco)  
Pizzico di fiocchi di peperoncino o peperoncino in polvere, a piacere  
Sale e pepe, a piacere

## PROCEDIMENTO:

Inizia a bassa velocità e frulla tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum, quindi aumenta la velocità.  
Ferma, assaggia e aggiusta il condimento prima di frullare fino a ottenere una consistenza cremosa simile a quella del pâté.  
Raschia nelle ciotoline o su un piatto attraente e servilo freddo o a temperatura ambiente.

by Shaheen Allotment 2 Kitchen [www.allotment2kitchen.blogspot.co.uk](http://www.allotment2kitchen.blogspot.co.uk)

## capitolo 7

# CONTORNI: INSALATE E CONDIMENTI



# RISO DI CAVOLFIORE



## INGREDIENTI:

1 cavolfiore di medie dimensioni

## PROCEDIMENTO:

Sbuccia o taglia via tutte le foglie e il gambo del cavolfiore e mettili da parte; potresti aggiungerli a un piatto da accompagnare al riso!  
Spezza il cavolfiore in cimette grosse e processalo nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum fino a ottenere la stessa dimensione e consistenza del riso.  
Versa in un piatto adatto al microonde e copri, quindi cuoci a potenza massima per circa 7 minuti o fino a quando è cotto. Servi immediatamente.

*riso di cavolfiore*

## capitolo 8

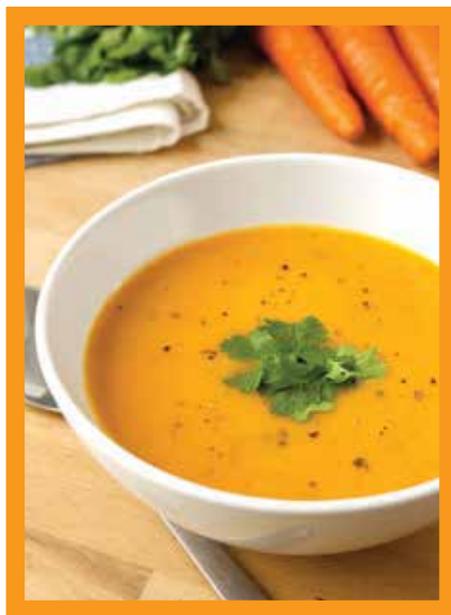
# ZUPPE



# ZUPPA DI CAROTE E PORRO

## INGREDIENTI:

- 1 cucchiaio di olio di girasole
- 1 cipolla sbucciata e tritata
- 3 carote (circa 350 g) sbucciate e tagliate a pezzi
- 2 porri grandi affettati
- 2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati
- 2 steli di sedano
- 1 cucchiaio di erbe miste
- 1 cucchiaino di paprika
- 4 tazze (1 litro) di brodo vegetale
- 1 patata dolce piccola, sbucciata e tagliata a pezzi
- 1 patata bianca piccola, sbucciata e tagliata a pezzi



*zuppa di carote e porro*

## PROCEDIMENTO:

In una grande pentola a fondo spesso, scalda l'olio. Aggiungi la cipolla e cuoci per qualche minuto finché non diventa morbida. Aggiungi i porri e cuoci per alcuni minuti. Aggiungi l'aglio. Aggiungi le carote, la patata dolce e la patata. Mescola e cuoci per alcuni minuti finché iniziano ad ammorbidirsi. Versa il brodo e aggiungi le erbe e la paprika. Mescola, porta ad ebollizione e lascia sobbollire per circa 30 minuti finché tutte le verdure non siano morbide. Trasferisci nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Rimetti nella pentola e riporta ad ebollizione. Regola il condimento con sale e pepe.

# ZUPPA DI LENTICCHIE

## INGREDIENTI:

- 1 cucchiaio di olio di arachidi
- 1 cipolla media, pelata e tagliata a dadini
- 2 spicchi d'aglio, pelati e schiacciati
- 2 cucchiaini di semi di cumino
- 2 steli di sedano, tritati
- 2 carote medie, pelate e tagliate a dadini
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di coriandolo
- 1 litro di brodo vegetale (4 tazze)
- 150g di lenticchie rosse
- Sale e pepe nero, q.b.



*zuppa di lenticchie*

## PROCEDIMENTO:

Scaldare l'olio in una grande pentola a fondo spesso. Aggiungere la cipolla e far appassire per alcuni minuti. Aggiungere i semi di cumino e cuocere per altri 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere l'aglio, il sedano e le carote. Far appassire per un paio di minuti. Aggiungere il brodo vegetale. Mescolare il concentrato di pomodoro e il coriandolo. Aggiungere le lenticchie. Mescolare, portare ad ebollizione e poi cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Trasferire nella vostra Optimum high-speed blender e frullare fino a ottenere una consistenza liscia. Riscaldare e aggiustare di sale e pepe nero a piacere. Servire con del pane croccante.

# ZUPPA MEDITERRANEA

## INGREDIENTI:

4 pomodori  
2-3 zucchine  
1 cipolla marrone piccola  
1 spicchio d'aglio  
1 tazza di anacardi crudi,  
ammollati durante la notte  
1 avocado (opzionale)  
1 cucchiaino di olio d'oliva biologico  
1 cucchiaino di foglie di origano  
fresco  
1 dado vegetale (senza lievito  
e senza glutammato monosodico)  
2-3 tazze di acqua bollente  
½ cucchiaino di sale dell'Himalaya  
Pepe nero macinato, q.b.



*zuppa mediterranea*

## PROCEDIMENTO:

Ammollare gli anacardi durante la notte. Lavare tutte le verdure. Tagliarle grossolanamente e aggiungerle nel vostro frullatore ad alta velocità Optimum.

Aggiungere l'origano e l'aglio nel frullatore, insieme agli anacardi sciacquati e all'avocado, se utilizzato.

Portare a ebollizione l'acqua e aggiungere il dado e l'acqua nel frullatore con un pizzico di sale e pepe, e una piccola quantità di olio d'oliva.

Frullare il tutto e continuare ad aggiungere lentamente l'olio d'oliva.

Frullare fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.

by Tammy Rice Naturally Radiant [www.naturallyradiant.com.au](http://www.naturallyradiant.com.au)

# ZUPPA DI PISELLI

## INGREDIENTI:

250g di piselli secchi  
(marrowfat peas)  
Acqua bollente, per l'ammollo  
2 cucchiaini di bicarbonato di sodio  
1 cucchiaino di burro  
2 porri medi, affettati  
1 carota media, sbucciata e  
tagliata a pezzi  
1 patata media, sbucciata e  
tagliata a pezzi  
4 tazze (1 litro) di brodo vegetale  
150g di lenticchie rosse  
Sale e pepe nero, q.b.



*zuppa di piselli*

## PROCEDIMENTO:

Mettere i piselli secchi in una ciotola. Misurare 1,5 litri di acqua bollente. Aggiungere 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio. Versare sui piselli e lasciare in ammollo durante la notte, o almeno per 12 ore.

Sciacquare i piselli accuratamente per prepararli all'uso. In una pentola grande, scaldare il burro. Aggiungere il porro e soffriggere per qualche minuto. Aggiungere la carota e la patata e sudare per qualche minuto.

Aggiungere i piselli e il brodo. Portare ad ebollizione e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti fino a quando le verdure non saranno morbide. Condire con sale e pepe nero. Mettere nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare fino a ottenere una consistenza liscia. Rimettere nella pentola per riscaldare. Servire con pane croccante.

by Penny Ritson Penny's Recipes [www.pennysrecipes.com](http://www.pennysrecipes.com)

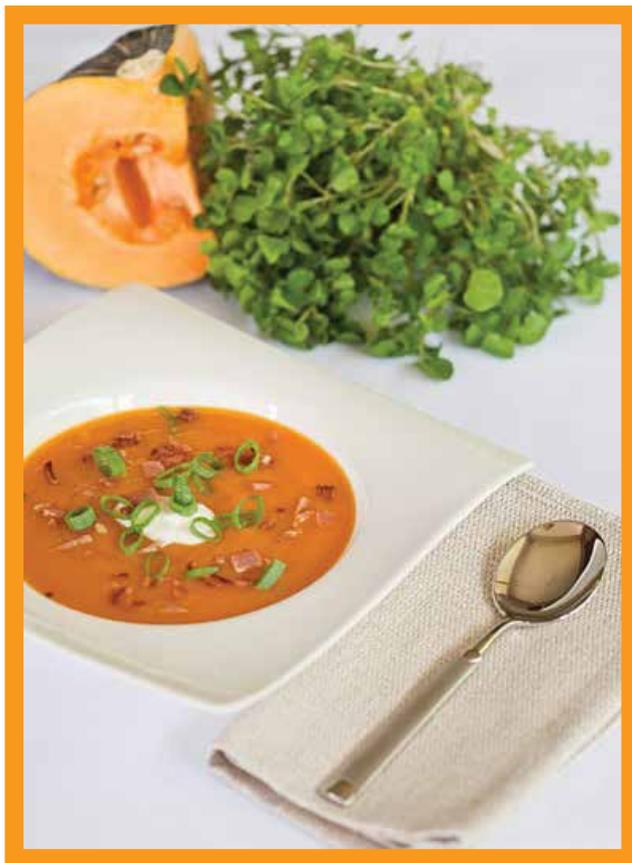
# ZUPPA DI ZUCCA

## INGREDIENTI:

300g di zucca  
3 cucchiaini di ricotta magra  
2 cucchiaini di latte magro  
1 cucchiaino di rosmarino fresco, tritato  
Pepe nero macinato, q.b.  
1 cipollotto verde, tagliato sottile, per servire  
Pancetta magra a dadini e saltata in padella, per servire

## PROCEDIMENTO:

Cuocere la zucca finché sarà tenera.  
Mettere la zucca sbucciata e privata dei semi, insieme alla ricotta e al latte nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare fino a ottenere una consistenza liscia.  
Mescolare a mano il rosmarino.  
Scaldare sul fornello.  
Servire e guarnire con il cipollotto verde tagliato sottile e la pancetta croccante, se desiderato.



*zuppa di zucca*

# ZUPPA DI CAVOLFIORE ARROSTITO CON AGLIO E CUMINO

## INGREDIENTI:

1 cavolfiore tagliato a pezzetti  
4-5 spicchi d'aglio, sbucciati  
1 cucchiaino di olio d'oliva  
1 cucchiaino di semi di cumino  
1 cipolla media, tritata  
1 manciata di timo fresco, tritato  
3 tazze di brodo vegetale  
1 tazza di latte di riso non zuccherato  
Sale e pepe, q.b.

## PROCEDIMENTO:

Preriscalda il forno a 200°C.  
Taglia il cavolfiore a pezzetti e condiscilo con olio d'oliva, sale e pepe.  
Metti i cavolfiori e gli spicchi d'aglio in una grande teglia da forno e cuoci in forno fino a doratura, circa 20-30 minuti.  
Scalda un po' d'olio in una pentola grande a fuoco medio. Soffriggi la cipolla per circa 5 minuti finché non diventa morbida e profumata. Aggiungi il timo e i semi di cumino e continua a soffriggere per un minuto o due.  
Aggiungi il brodo e il cavolfiore arrostito, porta ad ebollizione, riduci il calore e lascia sobbollire coperto per 20 minuti.  
Utilizzando il frullatore ad alta velocità Optimum, frulla la zuppa fino a renderla cremosa e liscia. Mentre frulli, aggiungi il latte di riso e mescola bene.  
Aggiusta di sale e pepe, aggiungi un filo d'olio d'oliva e foglioline di timo fresco.



*zuppa di cavolfiore arrostito  
con aglio e cumino*

# ZUPPA DI ZUCCA E POMODORO ARROSTO

## INGREDIENTI:

2 cucchiaini di olio d'oliva  
½ zucca  
1 cipolla grande, pelata e tagliata in quarti  
450g di pomodori, tagliati in quarti  
2 carote, pelate e tagliate a listarelle per lunghezza  
2 spicchi d'aglio, pelati  
4 tazze (1L) di brodo vegetale  
2 cucchiaini di paprika  
¼ cucchiaino di peperoncino di Cayenna Sale e pepe nero, q.b.



*zuppa di zucca e pomodoro arrosto*

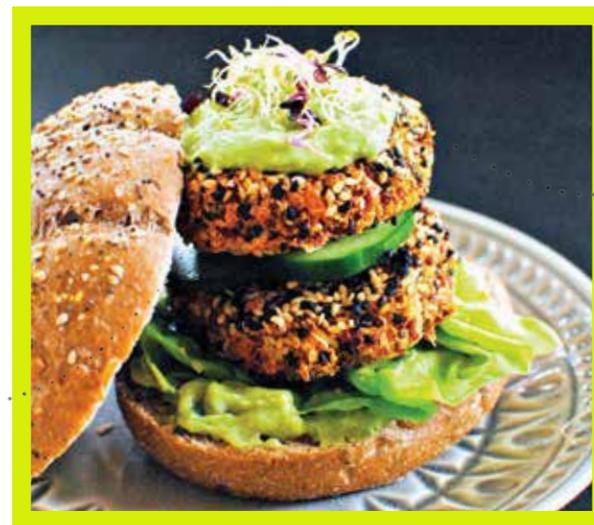
## PROCEDIMENTO:

Preriscalda il forno a 180°C. Rimuovi i semi dalla zucca e tagliala a pezzi. Spennella ogni pezzo con olio d'oliva e mettili su una teglia da forno. Metti i pomodori, le carote, la cipolla e l'aglio su un'altra teglia da forno. Condisci con olio d'oliva e mescola delicatamente per farli insaporire. Metti entrambe le teglie in forno per circa 45 minuti. Raccogli la zucca morbida dalla buccia e mettila in una grande pentola. Aggiungi tutte le altre verdure alla pentola. Aggiungi il brodo, la paprika e il peperoncino di Cayenna. Mescola e porta ad ebollizione. Cuoci a fuoco lento per 5 minuti. Frulla tutto nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiusta di sale e pepe nero, secondo il gusto.

by Penny Ritson Penny's Recipes [www.pennysrecipes.com](http://www.pennysrecipes.com)

## capitolo 9

# PASTI



# SUGO VERDE PER SPAGHETTI ..... PRONTO IN 2 MINUTI .....

## INGREDIENTI:

1 avocado maturo  
100 g di piselli surgelati  
1 manciata di spinaci  
1 manciata di coriandolo  
1 manciata di prezzemolo  
4 cucchiaini di parmigiano  
grattugiato o lievito  
alimentare  
200 ml di latte a2 Sale e  
pepe Spaghetti, da servire



*sugo verde per spaghetti pronto in 2 minuti*

## PROCEDIMENTO:

Cuocere gli spaghetti fino a quando sono al dente. Nel frullatore, frullare i piselli, gli spinaci, il coriandolo, il prezzemolo, il parmigiano e il latte a2. Aggiustare di sale e pepe. Si può frullare la salsa per qualche minuto finché non è calda, oppure scaldarla in padella prima di aggiungere gli spaghetti. Ricoprire gli spaghetti con la salsa e servire.

By Jacqueline Meldrum Tinned Tomatoes [www.tinnedtomatoes.com](http://www.tinnedtomatoes.com)

# FALAFEL DI CAROTE E CORIANDOLO ..... CON SALSA DI TAHINI AL LIMONE .....

## INGREDIENTI:

Falafel:

1 grossa carota, grattugiata  
1 cipolla tritata finemente  
1 peperoncino rosso piccolo, tritato finemente  
400g di ceci in scatola, scolati e sciacquati  
2 cucchiaini di cumino in polvere  
1 cucchiaino di paprika affumicata  
30g di coriandolo, tritato  
grossolanamente, comprese i gambi  
2 cucchiaini di olio di girasole, più  
extra per friggere leggermente  
2 cucchiaini di farina bianca Salsa di  
tahini al limone  
2 cucchiaini di tahini chiaro  
Succo di 1 limone non trattato  
1 mazzetto di prezzemolo  
2 cucchiaini di acqua fredda

Per servire:

4 piadine, riscaldate  
2 manciate di lattuga fresca  
1 gambo di prezzemolo  
Pizzico di sale marino, q.b.

## PROCEDIMENTO:

Aggiungere carote, cipolla, peperoncino, ceci, cumino, paprika, coriandolo e olio di girasole al vostro frullatore ad alta velocità Optimum e combinare fino a ottenere una consistenza semi-liscia. Spolverare una superficie pulita con farina e formare piccole palline con il composto, ricoprendo ciascuna con un po' di farina. Scaldare abbastanza olio di girasole in una padella per friggere leggermente, aggiungere i falafel alla padella quando l'olio è caldo, cuocendo per alcuni minuti per lato, fino a dorarli e renderli croccanti. Scolare su carta assorbente. Per preparare la salsa, combinare il tahini chiaro, il succo di limone, il prezzemolo e l'acqua fredda e mescolare delicatamente. Per assemblare, disporre la lattuga e i falafel sulle piadine e cospargere generosamente con la salsa. Guarnire con prezzemolo e un pizzico di sale marino.

by Katy Beskow Little Miss Meat Free [www.littlemissmeatfree.co.uk](http://www.littlemissmeatfree.co.uk)

# CURRY

## AL CORIANDOLO E COCCO

### INGREDIENTI:

Pasta di curry:

Un mazzo di coriandolo, foglie e steli tagliati grossolanamente

1 peperoncino rosso, tritato\*

1 grosso spicchio d'aglio

Un pezzetto di zenzero, sbucciato

Scorza e succo di 1 lime

2 cucchiaini di salsa di soia scura

100 ml di crema di cocco o latte di cocco

Un po' d'acqua o brodo vegetale (facoltativo)

Curry 1 cucchiaino di olio di semi di girasole

1 spicchio d'aglio tritato finemente

6 funghi castagno, tagliati a quarti

1 peperone rosso, tagliato a strisce sottili

150 g di fagiolini francesi, sbollentati

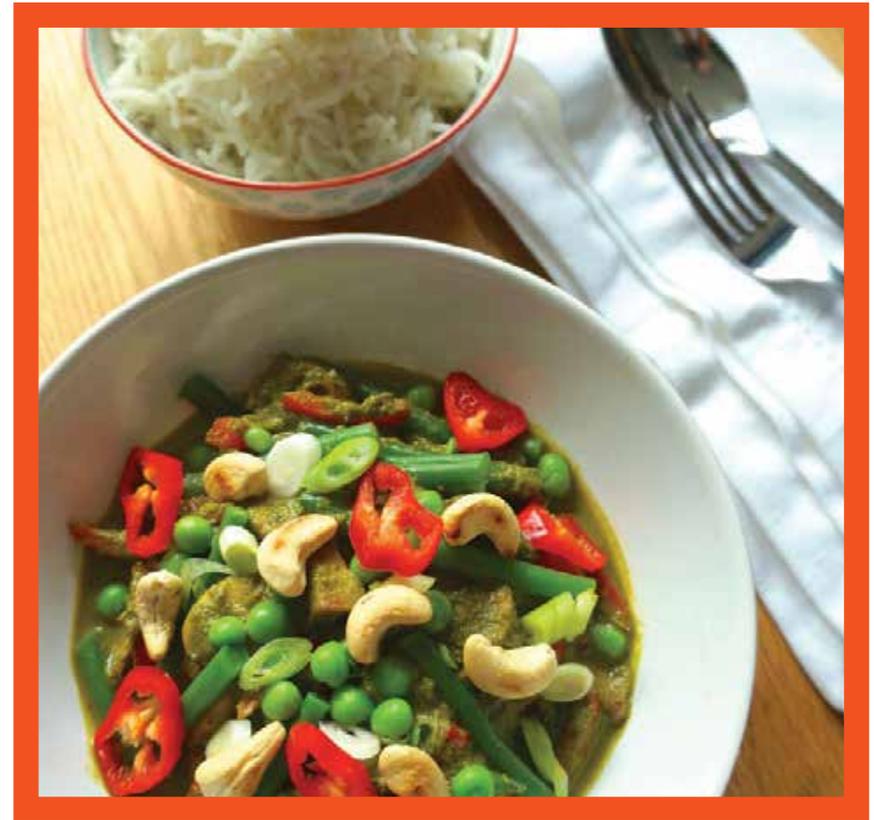
Una manciata di piselli surgelati, sbollentati

Per servire:

2 cipollotti, affettati sottilmente 1 peperoncino rosso, tritato Una manciata di noci di anacardi, tostate\*\* Riso basmati, cotto\*\*\*

### PROCEDIMENTO:

Per la pasta, mettere tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare fino a ottenere una pasta densa. Questo richiede circa un minuto. Aggiungere un po' d'acqua o brodo vegetale per allentare la pasta se necessario. Conservare in un barattolo di marmellata sterilizzato o in una bottiglia di vetro fino al momento dell'uso. Si conserva in frigorifero per un massimo di quattro giorni. Per il curry, scaldare l'olio in un wok finché non diventa molto caldo, quindi aggiungere l'aglio tritato e farlo rosolare finché i bordi non diventano dorati. Aggiungere i funghi e il peperone rosso e farli rosolare per un paio di minuti a fuoco alto prima di aggiungere metà della quantità di pasta di curry (tenere l'altra metà per un altro curry).



*curry al coriandolo e cocco*

Continuare a far rosolare per altri due minuti prima di aggiungere i piselli, i fagiolini francesi, il sale e il pepe. Aggiungere qualche spruzzata d'acqua o brodo vegetale per allentare la salsa del curry. Lasciare cuocere insieme i sapori per altri 2 minuti, poi togliere il curry dal fuoco. Controllare il condimento e aggiungerne altro se necessario.

Per servire, mettere il riso in un paio di ciotole poco profonde prima di aggiungere il curry di verdure al coriandolo e cocco. Cospargere con cipollotti, peperoncino rosso e anacardi tostate.

Rimuovere la membrana e i semi se si desidera meno piccante.

\*\* Friggere in una padella senza olio finché le noci non diventano dorati, quindi togliere dal fuoco.

\*\*\* Cuocere il riso contemporaneamente al curry.

By Laura Scott How to Cook Good Food [www.howtocookgoodfood.co.uk](http://www.howtocookgoodfood.co.uk)

# INSALATA FACILE PER CENA ALCALINA CON CONDIMENTO CREMOSO VEGANO

## INGREDIENTI:

### Insalata:

- 1 tazza di miglio crudo, ammollato e sciacquato
- 1 lattina da 400 g di lenticchie rosse
- 2 tazze di brodo vegetale
- 3 zucchine, affettate
- 1 piccola testa di broccoli, leggermente sbollentata
- 100 g di rucola\*

### Condimento:

- 1 avocado
- 2 spicchi d'aglio, sbucciati
- ½ tazza di acqua
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- ¼ cucchiaino di sale marino dell'Himalaya
- 3 cucchiaini di succo di lime o limone fresco
- 1½ tazze di basilico

## PROCEDIMENTO:

Aggiungi il miglio e il brodo vegetale in una pentola media. Porta ad ebollizione, quindi riduci il calore a medio-basso. Copri e lascia sobbollire per circa 20 minuti, o fino a quando l'acqua viene assorbita. Togli dal fuoco e lascia riposare con il coperchio per altri 5 minuti. Sgranocchia con una forchetta. Nel frattempo, soffriggi delicatamente le zucchine, il broccolo (ho dato al broccolo una rapida sbollentatura in precedenza) e qualsiasi altra verdura verde che stai usando insieme a un generoso giro d'olio d'oliva, sale marino e pepe nero, finché sono cotte. Butta tutti gli ingredienti per il condimento nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia, raschiando i bordi durante il processo. Regola il condimento a piacere. Poi metti tutto insieme! Mescola il miglio, le lenticchie e le verdure saltate in padella in un grande piatto da portata. Aggiusta di sale e pepe. Copri generosamente con la rucola e irrorare con il condimento.

Sentiti libero di aggiungere altre verdure verdi che ti piacciono - piselli, fagiolini, asparagi - saranno tutte deliziose.

by Hannah Horton [www.healthyeah.co.nz](http://www.healthyeah.co.nz)

# HAMBURGERS DI KIMCHI E QUINOA CON JALAPENO E MAIONESE DI AVOCADO

## INGREDIENTI:

### Hamburger:

- 1 tazza di quinoa, cotta e raffreddata
- 1½ tazza di fagioli\*, schiacciati leggermente
- ¾ tazza di cavolo, tritato (o kimchi di ravanello, drenato, con liquido riservato)
- 2 cipollotti, affettati
- 1 uovo di chia\*\* (o uovo di gallina medio)
- 2 cucchiaini di fiocchi di peperoncino coreano (facoltativo)
- 2 cucchiaini di olio

### Maionese di avocado e jalapeño:

- ½ avocado maturo
- 1 cucchiaino di succo di lime
- 1 cipollotto, grossolanamente tritato (facoltativo)
- ½ peperoncino jalapeño, privato dei semi
- 1 pezzetto di cetriolo da 2 pollici, pelato
- Pizzico di sale

### Per servire:

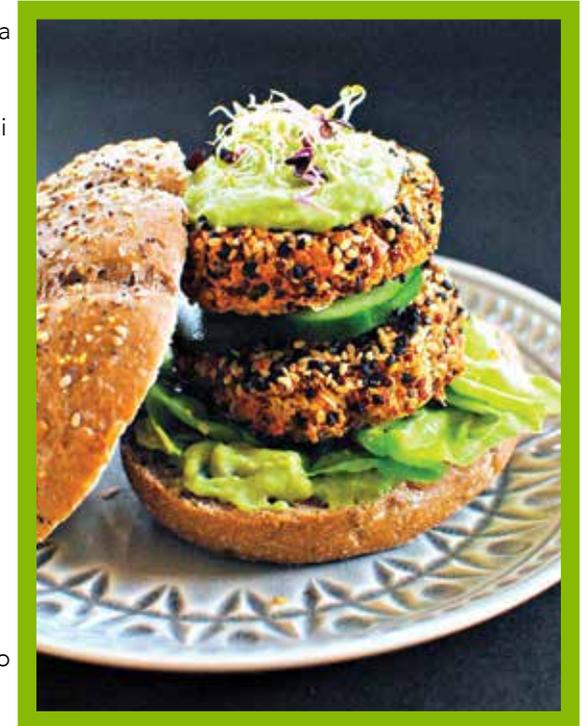
- Lattuga morbida
- Germogli
- Panino integrale
- Fette di cetriolo

## PROCEDIMENTO:

Metti tutti gli ingredienti degli hamburger, escludendo i semi di sesamo e i cipollotti, nel frullatore ad alta velocità Optimum. Frulla fino ad ottenere un composto a metà liscio e a metà pezzetti.



*insalata facile per cena alcalina  
con condimento cremoso vegano*



*hamburgers di kimchi e quinoa  
con jalapeno e maionese di avocado*

*la ricetta continua nella pagina successiva*

## HAMBURGERS DI KIMCHI E QUINOA CON JALAPENO E MAIONESE DI AVOCADO

Aggiungi la cipolla tritata. Oppure, puoi frullare metà e schiacciare il resto. Pulisci il frullatore. Spargi i semi su un piatto e, con le mani umide, dividi il composto di quinoa in cinque o sei palline; schiacciale per formare degli hamburger. Passa leggermente gli hamburger nei semi e mettili su un piatto o una teglia, poi mettili in frigo a raffreddare per 20 minuti. Ora prepara la gustosa maionese verde. Metti tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere una crema liscia. Assaggia per regolare il condimento se necessario. Prepara il doppio se preferisci, perché è deliziosa e si trasforma velocemente in un ottimo guacamole. Preriscalda il forno a 180°C. Quando gli hamburger sono freddi, mettili su una teglia oliata e infornali nel forno preriscaldato, cuoci per 15 minuti, poi girali con attenzione e cuoci per altri 10 minuti. Quando gli hamburger sono quasi pronti, scalda l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio, metti gli hamburger nella padella e cuoci per 1 minuto e mezzo su ogni lato. Se li cuoci troppo a lungo, i semi di sesamo potrebbero bruciare. Se non stai ricoprendo gli hamburger, potresti volerli cuocere un po' più a lungo per ottenere una bella crosta. Servi su foglie di lattuga morbida o in un panino integrale, guarnendo con la maionese di avocado e jalapeño, fette di cetriolo e germogli.

**SUGGERIMENTO:** Sono DELIZIOSI serviti con spicchi di patate dolci e kimchi extra! Ho usato fagioli borlotti.

\*\* Un uovo di chia si prepara mescolando 1 cucchiaio di semi di chia macinati e 3 cucchiaini di acqua, o in questo caso liquido di kimchi aggiunto con acqua. Questo è quello che ho fatto, anche se in questo caso ho usato semi di chia interi.

## HAMBURGER DI PETTO DI POLLO AL LIMONE E TIMO

### INGREDIENTI:

2 petti di pollo  
1 limone con la scorza  
2 cucchiaini di timo  
30g pangrattato  
Pizzico di sale marino e pepe  
1-2 cucchiaini di olio d'oliva

Insalata, da servire



*hamburger di petto di pollo al limone e timo*

### PROCEDIMENTO:

Metti tutti gli ingredienti, tranne l'olio d'oliva, nel frullatore ad alta velocità Optimum a bassa velocità (o impulsi), fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani pulite, forma polpette della dimensione desiderata. Scalda l'olio in una padella grande e cuoci le polpette di pollo a fuoco medio, fino a doratura uniforme. Assicurati di girare le polpette e che siano cotte completamente. Servi immediatamente con un contorno di insalata.

# PASTA AI PEPERONI ROSSI ARROSTO

## INGREDIENTI:

340g di pasta secca (come fusili o linguine)  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
2 spicchi d'aglio, pelati e tritati finemente  
1 cipolla media, pelata e tritata  
½ tazza (110 ml) di latte  
½ tazza (110 ml) di panna singola  
115g di formaggio di capra sbriciolato  
½ tazza (90g) di formaggio Parmigiano grattugiato, più altro per servire  
1 barattolo di peperoni rossi arrosto, sgocciolati e tritati  
Sale fino e pepe nero macinato fresco, q.b.



*pasta ai peperoni rossi arrosto*

## PROCEDIMENTO:

Cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata secondo le istruzioni sulla confezione. Scolarla bene e tenerla calda. Scaldare l'olio d'oliva in una grande padella a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e l'aglio. Cuocere mescolando fino a quando sono ammorbiditi ma non dorati. Aggiungere il latte, la panna e entrambi i formaggi. Cuocere e mescolare fino a quando il formaggio non si sarà completamente sciolto. Aggiungere i peperoni rossi e farli riscaldare. Versare nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare fino a ottenere una consistenza cremosa. Riporre nella padella. Aggiungere la pasta e mescolare bene per farla insaporire. Aggiustare di sale e pepe. Servire immediatamente, con ulteriore formaggio Parmigiano da spolverizzare sopra.

# POLLO THAI CON SALSA DI ARACHIDI

## INGREDIENTI:

8 cosce di pollo senza pelle e disossate  
Spiedini di bamboo, ammollati in acqua per circa 90 minuti (opzionale)

### Marinata:

2 cucchiaini di salsa di soia leggera  
2 cucchiaini di pasta di tamarindo  
1 cucchiaino di zenzero, pelato e grattugiato  
2 spicchi d'aglio, pelati e tritati finemente  
2 cipollotti, tritati finemente, sia la parte verde che quella bianca  
Sale e pepe nero macinato fresco, q.b.

### Salsa di arachidi:

¼ tazza di foglie di coriandolo fresco  
4 cucchiaini di burro di arachidi liscio non zuccherato  
2 cucchiaini di aceto di riso  
2 cucchiaini di pasta di tamarindo  
2 cucchiaini di salsa di soia  
1 cucchiaino di miele liquido  
1 cucchiaino di zenzero, pelato e grattugiato  
1 spicchio d'aglio, pelato e tritato finemente  
Scorza e succo di 1 limone e 1 arancia  
2 cipollotti, tritati finemente, sia la parte verde che quella bianca  
½ peperoncino jalapeño, privato dei semi e tritato finemente\*  
Peperoncino rosso tritato, q.b.



*pollo thai con salsa di arachidi*

## POLLO THAI CON SALSA DI ARACHIDI

---

### PROCEDIMENTO:

Per prima cosa preparare la marinata per il pollo. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola di vetro bassa o in un grande sacchetto con chiusura zip. Mescolare bene. Aggiungere le cosce di pollo, girarle nella miscela e massaggiarle bene per coprirle uniformemente. Coprire e lasciare riposare a temperatura ambiente per almeno mezz'ora, o preferibilmente coprire e lasciare in frigorifero durante la notte.

Mentre il pollo sta marinando, è possibile preparare la salsa di arachidi.

Combinare tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum. Frullare fino a ottenere una consistenza liscia. Servire immediatamente, o conservare coperto in frigorifero per un massimo di una settimana per un uso successivo. Il pollo può essere cucinato alla griglia o in padella. Rimuovere il pollo dalla marinata e condire leggermente. Infilare il pollo negli spiedini di bamboo ammolati, se si utilizzano, e posizionarli sulla griglia calda o in una pesante padella calda che è stata spruzzata con un po' di olio da cucina. Cuocere per 5-6 minuti per lato, spennellando con un po' di marinata, fino a quando è dorato con bordi leggermente scuri. Se si cuoce alla griglia, spostarlo ai lati e chiudere il coperchio, cuocere per altri 2-3 minuti. Se si cuoce in padella, abbassare la fiamma, coprire e cuocere per altri 2-3 minuti, o fino a quando i succhi saranno chiari. Eliminare eventuali marinature residue.

Togliere dalla griglia o dalla padella e mettere su un piatto caldo da portata per far riposare. Spennellare con un po' di salsa di arachidi e lasciare riposare, coperto losamente con stagnola per circa 5 minuti. Servire caldo, con la salsa rimanente da intingere a parte. Delizioso!

\*Indossare i guanti per questo e NON toccarsi gli occhi o le labbra mentre si prepara il jalapeño.

## capitolo 10

---

# DESSERTS E DOLCETTI

---



# SORBETTO AL MANGO



*sorbetto al mango*

## INGREDIENTI:

- ½ tazza di succo di limone
- 1 cucchiaio di nettare di cocco
- 2 banane
- 1 ½ tazza di pezzi di mango congelati

## PROCEDIMENTO:

Mettere il succo di limone, il nettare di cocco, le banane e i pezzi di mango congelati nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare fino a ottenere una consistenza liscia, utilizzando il bastoncino per spingere gli ingredienti verso le lame, se necessario. Servire immediatamente.  
Buon appetito!

# CHEESECAKE AL CACAO E FICHI CON LAMPONI



*cheesecake al cacao e fichi con lamponi*

## INGREDIENTI:

### Base:

- 1 tazza di noci pecan
- 1 tazza di datteri Medjool
- ½ tazza di cacao crudo
- 2 cucchiaini di semi di chia
- 3 cucchiaini di zucchero di cocco
- Un pizzico di sale

### Ripieno:

- 1 tazza di anacardi, ammollati durante la notte
- 1 tazza di mandorle, ammollate e spellate
- ½ tazza di nettare di cocco Coconut Magic
- ½ tazza di olio di cocco liquido Coconut Magic
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 6 fichi, ammollati in una tazza d'acqua per 1 ora, tagliati a pezzi, con ¾ di tazza di liquido di ammollo riservato
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di stevia liquida (opzionale)
- ¼ di tazza di cacao
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 2 datteri Medjool

## PROCEDIMENTO:

Preparazione della base: Inserire le noci pecan, i datteri Medjool, il cacao crudo, i semi di chia, lo zucchero di cocco e un pizzico di sale nel frullatore ad alta velocità Optimum. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo che si possa compattare. Premere il composto nel fondo di una teglia per cheesecake foderata con carta da forno. Mettere da parte.

*la ricetta continua nella pagina successiva*

## CHEESECAKE AL CACAO E FICHI CON LAMPONI

Preparazione del ripieno: Nel frullatore pulito, mettere gli anacardi scolati e le mandorle pelate. Aggiungere il nettare di cocco, l'olio di cocco liquido, il succo di lime, i fichi tagliati (riservando il liquido di ammollo), il sale, la stevia liquida (se usata), il cacao e il succo di lime. Frullare fino a ottenere una crema liscia e omogenea, aggiungendo un po' del liquido di ammollo dei fichi se necessario per ottenere la consistenza desiderata.

Versare il ripieno sopra la base preparata nella teglia. Livellare con una spatola.

Coprire e mettere in frigorifero per almeno 4-6 ore, o preferibilmente durante la notte, affinché la cheesecake si solidifichi.

Prima di servire, decorare con lamponi freschi o altri frutti di bosco a piacere.

Tagliare e gustare questa deliziosa cheesecake vegana al cacao e fichi con lamponi!

Buon appetito!

## BROWNIE CRUDISTA ALLE NOCCIOLE

### INGREDIENTI:

- ½ tazza di cacao crudo
- ½ tazza di nocciole, ammollate durante la notte
- ½ tazza di anacardi, ammollati durante la notte
- 2 cucchiaini di polvere di chia\*
- 2 fichi ammollati per 2 ore
- 4 datteri Medjool
- Un po' di latte di mandorle



*brownie crudista alle nocciole*

### PROCEDIMENTO:

Scolare e sciacquare le noci, mettere datteri, anacardi e fichi nel vostro frullatore ad alta velocità Optimum a bassa velocità, utilizzare il pestello per mescolare. Aggiungere la polvere di chia e il cacao e frullare fino a ottenere una consistenza cremosa. Infine, aggiungere le nocciole e frullare finché non sono tritate grossolanamente (devono rimanere un po' pezzettini). Togliere dal frullatore ad alta velocità Optimum e premere in una teglia quadrata, quindi mettere in frigorifero per 3-4 ore. Sformare e tagliare a quadrati. Buon appetito!

\*È possibile macinare i semi di chia nel vostro frullatore ad alta velocità Optimum in quantità da conservare in un luogo asciutto.

# TORTA CRUDISTA ALLE CILIEGIE

## INGREDIENTI:

### Base:

- 1 tazza di mandorle
- 1 tazza di cocco disidratato
- 15 datteri secchi, ammollati in acqua per 10 minuti
- 3 cucchiaini abbondanti di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- Olio di cocco, per ungere la teglia

### Ripieno:

- 250g di anacardi
- ½ tazza di olio di cocco
- 2 tazze di ciliegie fresche, snocciolate
- 1/3 tazza di miele



*torta crudista alle ciliegie*

## PROCEDIMENTO:

Metti mandorle e cocco nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere una consistenza grossolana, simile a ghiaia. Aggiungi i datteri, il cacao e la vaniglia in polvere e frulla a bassa velocità, fermandoti occasionalmente per raschiare i bordi, fino a quando il composto diventa leggermente appiccicoso (puoi testarlo schiacciando una piccola quantità tra il pollice e l'indice). Premi il composto nella base e sui lati di una teglia per crostate da 25-30 cm con fondo mobile, precedentemente unta con olio di cocco. Successivamente, frulla tutti gli ingredienti del ripieno a velocità media-forte fino a ottenere una consistenza super liscia. Versa nella teglia per crostate e metti in frigorifero fino a quando si solidifica. Se preferisci, puoi trasferirla nel freezer per farla solidificare più velocemente. Servi con ciliegie fresche sopra.

by Jules Galloway - Naturopath

[www.julesgalloway.com](http://www.julesgalloway.com) [www.facebook.com/JulesGallowayHealth](https://www.facebook.com/JulesGallowayHealth)

# CHESECAKE CRUDISTA AL CIOCCOLATO E CARAMELLO

## INGREDIENTI:

### Base:

- 1 tazza di cocco essiccato
- 1 tazza di mandorle
- 10 datteri Medjool, denocciolati
- 1 cucchiaio di cacao crudo
- Un pizzico di sale

### Ripieno:

- 2 tazze di anacardi, ammollati per 4 ore, scolati e risciacquati
- ½ tazza di miele
- 1/3 tazza di cacao crudo
- ¼ tazza di succo di limone
- 1/3 tazza di olio di cocco
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di acqua

### Caramello:

- 1 tazza di datteri Medjool, denocciolati
- ½ tazza di latte di mandorle
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Un pizzico di sale

### Per servire:

- ¼ tazza di pistacchi tostati
- ¼ tazza di mandorle tostate
- Una spolverata di sale



*cheseecake crudista al cioccolato e caramello*

*la ricetta continua nella pagina successiva*

### PROCEDIMENTO:

Per la base, mettere le mandorle nel frullatore ad alta velocità Optimum e pulsare finché non diventano grossolanamente tritate. Aggiungere il cocco e pulsare per combinare.

Aggiungere gli ingredienti rimanenti e mescolare, usando il pestello, finché la base non risulta ben combinata e tiene insieme quando viene pizzicata.

Premere saldamente in una tortiera con fondo removibile per cheesecake e mettere in frigo per raffreddare per almeno un'ora prima di aggiungere il topping.

Per il ripieno, combinare tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare fino a ottenere una consistenza liscia. Versare sulla base e mettere nel freezer per iniziare a solidificare mentre si prepara il topping al caramello.

Per il caramello, combinare tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare a media velocità usando il pestello. Sarà necessario continuare a raschiare i lati del frullatore e pulsare fino a quando il caramello non risulterà liscio e omogeneo. Spalmare sopra la cheesecake al cioccolato. Per servire, tritare grossolanamente le noci e mescolarle in una ciotola insieme a una spolverata di sale. Cospargere l'esterno della cheesecake con le noci salate, servire e gustare!

Per conservare, conservare in frigorifero.



# TORTA MOUSSE AL CIOCCOLATO CRUDISTA

### INGREDIENTI:

Base:

1 tazza di anacardi, ammollati  
per un'ora e drenati  
1/4 di tazza di datteri,  
snocciolati

Mousse:

1 avocado grande maturo  
1 cucchiaino di cacao in polvere  
3/4 di tazza di datteri,  
snocciolati  
1/4 di tazza di olio di cocco  
Coconut Magic



*torta mousse al cioccolato crudista*

### PROCEDIMENTO:

Per la base, frullare tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum fino a ottenere una consistenza burrosa. Premere saldamente e livellare in una teglia unta con olio di cocco.

Per la mousse, frullare tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum fino a ottenere una consistenza liscia. Versare il composto sulla base e livellarlo.

Coprire la teglia e mettere in frigorifero o nel congelatore per far rassodare. Tagliare a fette e servire con yogurt e frutti di bosco.

# CUPCAKE AL COCCO E VANIGLIA CRUDISTI

## INGREDIENTI:

### Cupcake:

- 1 tazza di farina di cocco  
Coconut Magic
- 1 tazza di latte di cocco
- 1 banana matura
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaio di miele crudo

### Glassa:

- 1 tazza di anacardi, ammollati per 6-8 ore e drenati
- 1/4 di tazza di latte di cocco
- 1 cucchiaio di miele crudo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia



*cupcake al cocco e vaniglia crudisti*

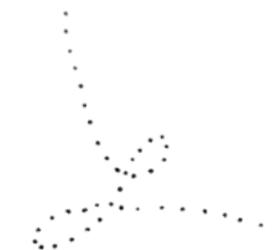
## PROCEDIMENTO:

- Frullare gli ingredienti dei cupcakes nel frullatore ad alta velocità Optimum.
- Premere saldamente nei pirottini per cupcakes leggermente unti con olio di cocco.
- Mettere i pirottini nel freezer per almeno un'ora.
- Mettere gli ingredienti della glassa nel frullatore ad alta velocità Optimum e frullare fino a ottenere una consistenza liscia. Conservare in frigorifero per un'ora.
- Togliere i cupcakes dal freezer e la glassa dal frigorifero.
- Usando una sac à poche, decorare i cupcakes con la glassa. Spolverare con cacao (opzionale).
- Servire! Se non si mangiano immediatamente, conservare in freezer.

by Sheree Adams [@beingmybestm](http://www.facebook.com/beingyourbestyou)

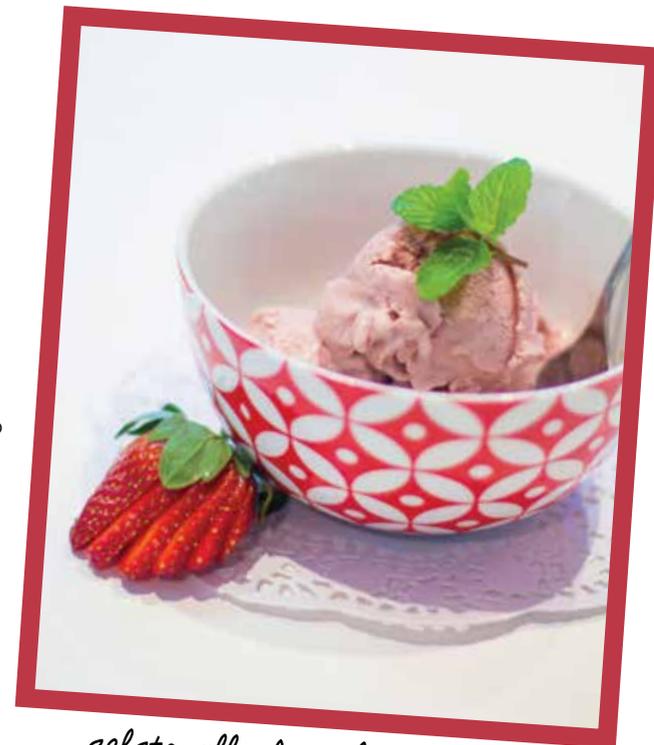
# GELATO

## ALLA FRAGOLA SENZA LATTICINI



## INGREDIENTI:

- 1/2 tazza di crema di cocco
- 2 cucchiaini di nettare di cocco
- 1 banana
- 1 cucchiaino di pasta o estratto di vaniglia
- 2 tazze di fragole congelate\*



*gelato alla fragola senza latticini*

## PROCEDIMENTO:

- Metti tutti gli ingredienti nel tuo frullatore ad alta velocità Optimum nell'ordine indicato e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Pronto per essere servito o può essere congelato per dopo. Se mangiato subito, il gelato sarà simile a quello servito nei bar. Se lo congeli, tenderà a indurirsi e avrà bisogno di un po' di tempo per ammorbidirsi prima di essere consumato.
- \*Puoi sostituire con qualsiasi altra frutta congelata, a piacere.

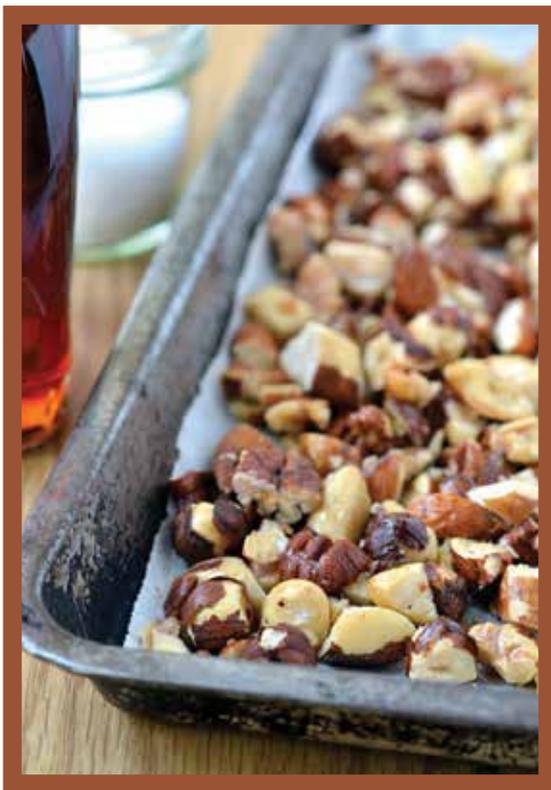
by Rochelle Cook Chelle's Raw Food Kitchen [www.chelleskitchen.com](http://www.chelleskitchen.com)

# BROWNIES AL BURRO DI FRUTTA

SECCA AL FORNO CON SCIROPPO D'ACERO

## INGREDIENTI:

250 g di noci miste, tritate grossolanamente  
1 cucchiaino di sciroppo d'acero  
1 cucchiaino di sale marino grosso  
4 cucchiaini di semi di lino macinati  
3 cucchiai di acqua  
155 g di farina di mandorle, setacciata  
120 g di farina d'avena + 2 cucchiai, setacciata  
60 g di cacao in polvere  
2 cucchiai di fecola di tapioca o amido di mais  
1/4 cucchiaino di bicarbonato di sodio  
1/4 cucchiaino di sale 75 g di cioccolato fondente (almeno 70% di cacao), più 25 g per la copertura  
80 g di olio di cocco  
150 g di zucchero di cocco, macinato  
60 ml di latte di mandorla  
2 cucchiai di caffè istantaneo (opzionale)  
2 cucchiaini di estratto di vaniglia



*brownies al burro di frutta secca  
al forno con sciroppo d'acero*

## PROCEDIMENTO:

Preriscalda il forno a 200°C. Distribuisci le noci tritate su una teglia foderata con carta da forno e inforna per 3-5 minuti. Versa lo sciroppo d'acero sulle noci, spolvera con il sale marino e mescola bene. Continua a cuocere per altri 3-5 minuti. Lascia raffreddare.

# BROWNIES AL BURRO DI FRUTTA SECCA AL FORNO CON SCIROPPO D'ACERO

Ungi leggermente una teglia quadrata da 22x22 cm e rivestila con due fogli di carta da forno, in modo che sporgano dai lati per facilitare la rimozione dei brownies. Mescola i semi di lino macinati con l'acqua e lascia addensare.

In una ciotola grande setaccia insieme la farina di mandorle, la farina d'avena, il cacao in polvere, la fecola di tapioca, il bicarbonato di sodio e il sale.

Fai sciogliere il cioccolato a bagnomaria con l'olio di cocco. Una volta fuso, aggiungi lo zucchero di cocco macinato, il latte di mandorla, il caffè istantaneo (se usato) e l'estratto di vaniglia. Mescola bene.

Aggiungi gli ingredienti liquidi agli ingredienti secchi e mescola bene.

Incorpora delicatamente 75 g delle noci tostate (circa 1/3) e versa l'impasto nella teglia preparata. Livella con una spatola.

Riduci la temperatura del forno a 180°C e inforna i brownies per 25-30 minuti. Lascia raffreddare completamente (almeno un'ora) prima di procedere con la copertura.

Mentre i brownies si raffreddano, frulla le noci rimanenti nel tuo frullatore ad alta velocità fino a ottenere un burro di noci molto liscio. Spalma il burro di noci sopra i brownies (potresti non averne bisogno di tutto) e metti in frigo per 10 minuti.

Metti il cioccolato rimanente in un sacchetto per alimenti e immergilo in una ciotola di acqua bollente per 10 minuti per farlo sciogliere. Togli dal bagnomaria e lascia raffreddare per 5 minuti fino a quando inizia a rapprendersi leggermente. Taglia un piccolo angolo del sacchetto e spremi il cioccolato generosamente sopra i brownies. Lascia raffreddare completamente prima di tagliare in quadrati.

Buon appetito!

# MINI TORTINI CRUDISTI AL CIOCCOLATO

## INGREDIENTI:

### Base:

1 tazza di mandorle  
1 tazza di datteri morbidi  
25 g di cocco essiccato  
1 cucchiaino di vaniglia pura

### Fudge alle mandorle:

25 g di burro di cocco\*  
25 g di burro di mandorle crudo  
25 g di sciroppo di cocco

### Glassa:

150 g di datteri morbidi  
50 g di olio di cocco  
25 g di cacao in polvere  
1 cucchiaino di vaniglia pura



*mini tortini crudisti al cioccolato*

## PROCEDIMENTO:

Metti tutti gli ingredienti della base nel frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a quando il composto si compatta e tiene insieme. (Aggiungi un cucchiaino d'acqua se necessario).

Pressa un cucchiaino di composto nei pirottini per muffin. Pulisci il frullatore Optimum e mescola insieme gli ingredienti per il "fudge alle mandorle" fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il composto alle basi e pulisci di nuovo il frullatore.

Metti gli ingredienti della "glassa al cioccolato" nel frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere una crema liscia. Spalma la glassa sui cupcakes. Metti in freezer per far rapprendere.

\*Non confondere con l'olio di cocco.

Buon appetito!

# BISCOTTI OREO CRUDISTI

## INGREDIENTI:

### Biscotti:

1 tazza di farina di mandorle  
150 g di datteri Medjool,  
denocciolati  
3 cucchiaini di olio di cocco  
2 cucchiaini di cacao in polvere  
Acqua, se necessario\*

### Crema al centro:

1 tazza di anacardi, ammollati  
per 2-4 ore e scolati  
60 ml di latte di cocco  
1 cucchiaino di miele



*biscotti oreo crudisti*

## PROCEDIMENTO:

Per i biscotti, metti tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità Optimum e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Usa un cucchiaino di miscela per formare 16 biscotti e mettili in frigo.

Per la crema, frulla gli ingredienti della crema nel frullatore ad alta velocità Optimum fino a ottenere una consistenza cremosa.

Tira fuori i biscotti dal frigo. Metti circa 2 cucchiaini colmi di crema su 8 delle basi dei biscotti. Copri con i restanti biscotti.

Metti in frigo prima di servire.

Aggiungi un cucchiaino d'acqua alla volta durante la frullatura, se necessario.

Buon appetito! Buon appetito!

\*È possibile macinare i semi di chia nel vostro frullatore ad alta velocità Optimum in quantità da conservare in un luogo asciutto.

# DOVE POSSO ACQUISTARE UN FRULLATORE AD ALTA VELOCITÀ OPTIMUM E UN ESTRATTORE A FREDDO OPTIMUM?

Per acquistare un Frullatore ad alta velocità Optimum  
e un estrattore a freddo Optimum Visita:

**froothie.eu**  
**froothie.eu/it**

Per ricette quotidiane, consigli sulla salute e il benessere, seguici su Facebook,  
Instagram, Tiktok, Pinterest e Youtube.

Vorremmo anche invitarti a unirti ai nostri gruppi Facebook per rimanere  
aggiornato su consigli, trucchi, ricette e premi speciali!

*Unisciti a noi ora!*





## BENVENUTO NELLA FAMIGLIA FROOTHIE

Hai una domanda? Hai bisogno di aiuto? Invia un ticket a:  
<https://athenasolutions.zendesk.com>

In alternativa, mandaci un messaggio su Whatsapp al numero:  
+61 3 8609 2210 o chiamaci al 0694801731.

Non dimenticare di visitare le nostre pagine YouTube, Facebook e Instagram per contenuti ancora più deliziosi!

Ci piacerebbe vedere le tue creazioni deliziose (e le tue belle famiglie), quindi non dimenticare di taggare #Froothie o menzionare @Froothie su Instagram, Facebook o YouTube per avere la possibilità di vincere una serie di premi.

Siamo sempre all'erta e non vediamo l'ora di connetterci con te! ❤️

**FROOTHIE**  
A BETTER LIFE

Speriamo che ti diverta a preparare queste deliziose ricette salutari con il tuo frullatore ad alta velocità Optimum.

*Con affetto, il team di Froothie*

