



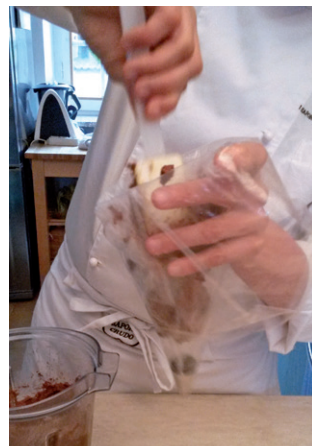
Coppa gianduia raw



INGREDIENTI (dose per 4 persone)

2 tazze di nocciole ammollate
3 cucchiaini di cacao polvere raw
1 cucchiaino di succo di limone
1 tazza di datteri denocciolati
½ tazza di acqua
1 pizzico di sale himalayano

PROCEDIMENTO - Ammollare in acqua possibilmente non clorata le nocciole per almeno quattro ore. Sciacquarle e assieme a tutti gli altri ingredienti frullarle, sino a ottenere un composto bello spumoso e liscio. Con l'aiuto di un *sac à poche* (1) con la punta dentellata fare tanti spuntoni in una coppa di vetro. Guarnire con granella di nocciole. Veloce ma allo stesso tempo ottimo dessert.





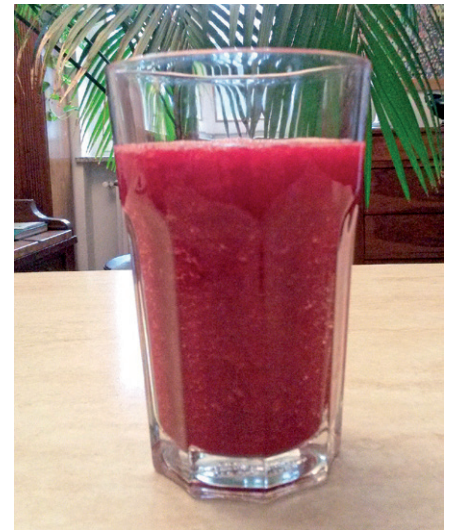
Estratto di succo "Buongiorno"



INGREDIENTI (dose per 4 persone)

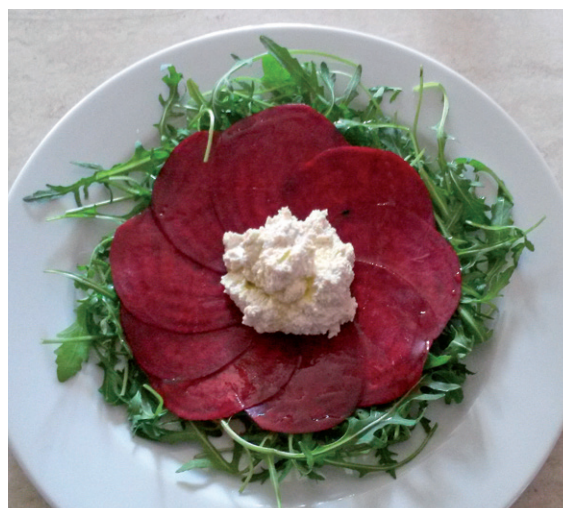
- 2 cachi maturi
- 1 barbabietola rossa cruda
- 1 costa di sedano
- 1 pezzettino di zenzero
- 2 carote
- 1 cetriolo

PROCEDIMENTO - Dopo aver lavato accuratamente i cachi e gli ortaggi, facendo ben attenzione a eliminare la terra, togliere la buccia della barbabietola e del cetriolo con un pelapatate. Tagliare quindi tutti gli ingredienti a pezzettini di modeste dimensioni: ora con l'aiuto dell'estrattore fare il succo. Servire in un bicchiere alto.



INGREDIENTI (dose per 4 persone)

- 1 barbabietola rossa cruda
- 1 mazzetto di rucola
- 1 tazza di mandorle
- 1 tazza di noci macadamia
- 2 cucchiani di succo di limone
- ½ cipolla
- 1 cucchiaino di sale himalayano o marino integrale
- 5 cucchiani di lievito a scaglie secco
- olio extravergine di oliva q. b.

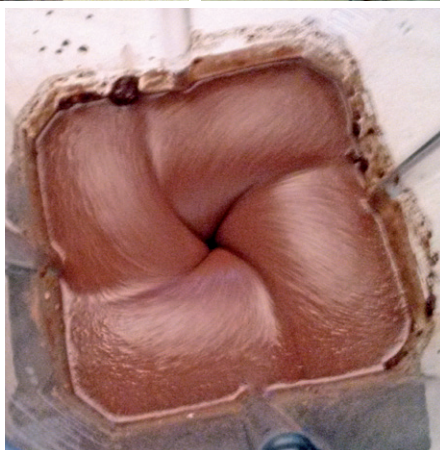


PROCEDIMENTO - Frullare le mandorle con le noci di macadamia, il succo di limone, la cipolla, il sale ed il lievito a scaglie, sino a ottenere un composto morbido e bello spumoso. A parte, lavare e asciugare accuratamente la rucola; pelare la barbabietola rossa e tagliarla a fettine sottili. Prendere ora un piatto, formare un letto con la rucola, adagiarvi sopra le fettine di barbabietola rossa e al centro, con l'aiuto di un cucchiaino da tavola, aggiungere la crema saporita frullata. Qualche goccia di olio di oliva extravergine... *et voilà, les jeux sont faits!* Bella da presentare a ospiti e amici. Ottima con cracker di semi di lino. È gustosa, saporita, ma allo stesso modo detossificante. Le proprietà della barbabietola rossa sono molteplici con un alto valore nutritivo, antiossidante e rimineralizzante!

INGREDIENTI (dose per 6 persone)

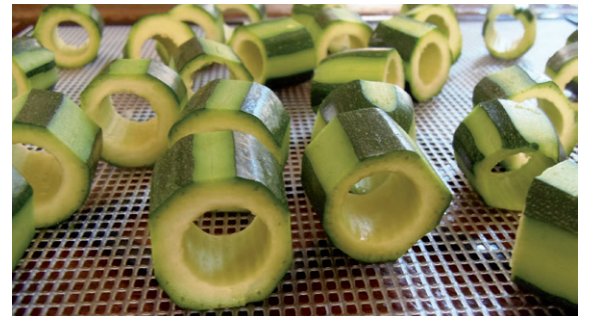
- 2 tazze di anacardi
- 1 tazza di sciroppo di agave
- 6 cucchiaini di carrube in polvere
- 10 cucchiaini di cacao raw in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale himalayano
- ½ tazza di acqua

PROCEDIMENTO - Dopo aver ammollato per una notte gli anacardi, in acqua possibilmente non clorata, mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare sino a ottenere un bel composto spumoso e morbido. Con l'aiuto di un *sac-à-poche* col beccuccio liscio, formare tante piccole gocce del diametro di circa due-tre centimetri su di un foglio di carta da forno o teflex. Essiccare per una notte. Ottimi per il tè!



Maccheroni di zucchine in salsa piccante raw

Prendere delle zucchine di medie dimensioni, lavarle accuratamente sotto acqua corrente e asciugarle. Con un pelapatate togliere parte della buccia, per evitare che rimangano troppo dure: eliminare una striscia sia e una no a intervalli. Togliere le due estremità di ognuna e tagliarle a una lunghezza di circa 2 cm. Con l'aiuto di un levatorisoli, togliere l'interno di ogni pezzetto facendo attenzione a non romperli. Essiccare per qualche ora.



Nel frattempo possiamo preparare il condimento:

SALSA PICCANTE RAW

INGREDIENTI (dose per 2 persone)

1 tazza e ½ di pomodori secchi ammollati

1 tazza di pomodori ramati

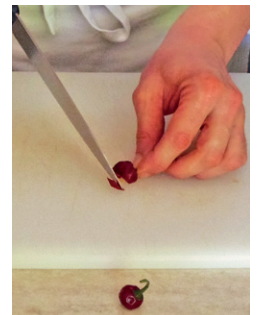
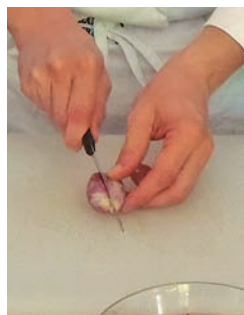
½ scalogno

¼ tazza di olio extravergine di oliva

¼ cucchiaino di sale himalayano

peperoncino fresco q. b.

acqua q.b.



PROCEDIMENTO - Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare sino a ottenere un composto omogeneo. Molto semplice ma molto appetitosa! Togliere i maccheroni di zucchine dall'essiccatore e condirli con la salsa appena ottenuta. Prima di servire, guarnire con qualche filo di erba cipollina e con qualche goccia di olio extravergine di oliva.