

Scheda Ricetta

Difficoltà: media

Tempo (hh:mm): 00:30

Ingredienti:

Un cavolfiore, un cucchiaio di curcuma, un pizzico di pepe nero, 3 cucchiaini di sale marino affumicato (opzionale), 2 cucchiaini di semi di chia, mezza tazza di cuticole di psillio, mezza tazza di lievito alimentare, 2 zucchine grandi (o 3 piccole).

Strumenti:

- Frullatore
- Essiccatore

Vota la ricetta
Voti: 56 Media: 4.25

Nella fase di passaggio ad una dieta crudista vegana, tra gli alimenti che potrebbero mancarti maggiormente, con ogni probabilità c'è anche il pane. Ma non è il caso di disperarsi: se hai ancora il desiderio di gustare quel tipo di consistenza soffice dentro, e croccante fuori, tipica del pane cotto in forno, ora lo puoi fare anche con la sua versione completamente crudista e vegan.

Ti stupirai di come si possa preparare un vero e proprio panino utilizzando principalmente verdure ed ovviamente, un buon **essiccatore**.

Pane raw vegan: come prepararlo

Come primo passaggio, trita le zucchine con un frullatore fino a ridurle in briciole; poi aggiungi anche il cavolfiore, che avrai prima tagliato a piccoli pezzi.

Frulla insieme i due vegetali, ed aggiungi uno dopo l'altro anche i restanti ingredienti: curcuma, pepe nero, se vuoi dare un retrogusto affumicato, usa il **sale marino affumicato**, semi di chia, **cuticole di psillio** e lievito alimentare.

Ora forma delle fette di pane con l'impasto che avrai ottenuto, stendile su un foglio di carta da forno e mettile nell'essiccatore per almeno 6-7 ore. Sei ore sono abbastanza per mantenere un lato soffice, altrimenti arriva pure a 7 ore se lo preferisci tutto croccante.

Lo psillio è una pianta erbacea che cresce fino a circa 40 centimetri di altezza, anche in Italia, soprattutto nelle zone erbose come prati e pascoli con terreni piuttosto sabbiosi. Il rivestimento di mucillagine che ricopre i semi di psillio a contatto con l'acqua, si espande fino a 25 volte il proprio peso.

Questo fenomeno ha effetti positivi contro la stitichezza e normalizza l'intestino depurandolo da batteri e scorie residue. Inoltre lo psillio riduce l'assorbimento di grassi e zuccheri nell'intestino, andando ad influire positivamente sia sul colesterolo cattivo (LDL), che sulla glicemia.

Il pane crudista vegano è ottimo per spalmare le tue **salse o creme crudiste**, come quella di **carciofi e cannellini**, oppure spezzettato in un **insalata di pomodori**, o ancora per accompagnare l'ottimo **gaspacho vegan**.

Riscopri il piacere del pane nei tuoi pasti, ma preparato seguendo alla lettera i dettami della dieta vegana crudista... non mi resta che augurarti buon appetito!