

## Scheda Ricetta

 Difficoltà: bassa

 Tempo (hh:mm): 00:30

 Ingredienti:

Per l'interno rosa: 3 Banane, una tazza di fragole congelate, 2-3 cucchiai di olio di cocco. Per lo strato di crema: 2 tazze di datteri, 2 tazze di anacardi, 1 arancia, 2 cucchiai di olio di cocco, acqua in base all'esigenza. Per le rifiniture: Frutti di bosco, Foglioline di menta.

 Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta

Voti: 294 Media: 4.07

Siamo giunti all'ultima ricetta del nostro [menù crudista di maggio](#) a base di fragole, oggi è la volta del dolce, per molti la parte più golosa di ogni pranzo. Questa è una versione crudista dell'arci-nota cheese cake, ovviamente senza alcun formaggio, ma preparata utilizzando **esclusivamente frutta cruda e frutta secca**. La torta si compone di due parti: un'interno di colore rosa e una crema spalmata in superficie, di colore beige.

Prepariamo la pasta interna

Frulla per primo le **banane**, seguite dalle **fragole** precedentemente congelate, finché non otterrai un composto cremoso. Ora ti servono due teglie circolari con il bordo removibile, quelle utilizzate comunemente per le torte, una dovrebbe essere leggermente più piccola. Versa il composto rosa nella teglia più piccola e riponilo nel freezer per farlo solidificare.

Prepariamo la crema

Per preparare la crema da spalmare poi sulla superficie, devi innanzitutto sbucciare l'arancia. Poi versa nel [frullatore](#) tutti gli ingredienti, per cui, **datteri, anacardi, arancia e olio di cocco** e frulla fino ad ottenere una crema, aggiustando all'occorrenza con poca acqua per volta: meno ne utilizzerai e più il composto risulterà cremoso.

Come possiamo notare anche questa volta, **datteri ed anacardi, sono componenti fondamentali** nella cucina crudista, soprattutto per quanto riguarda la **preparazione di dolci**. Ne abbiamo già verificato l'efficacia in altre occasioni, sia come base per torte, sia come parte integrante di creme e composti.

Ultimo passaggio e rifinitura

Ora recupera dal freezer l'interno solidificato della torta e riponilo al centro della teglia più larga, con il bordo montato. Versa poi la crema di anacardi e datteri sull'impasto rosa, distribuendola in superficie e sui lati, e riponi di nuovo nel freezer, per un quarto d'ora almeno.

Controlla lo stato di compattezza della tua raw cheese cake e se ti soddisfa, servila in tavola tagliata a fette e guarnita con i frutti di bosco e le foglioline di menta. Conservala sempre in freezer.