Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Cinque pere preferibilmente biologiche, 1-2 cucchiaini di cannella in polvere.

Strumenti:

- Essiccatore

Vota la ricetta
Voti: 128 Media: 4.35

Salutiamo l'arrivo di Ottobre con il nostro consueto menù crudista, che oggi parte con un antipasto molto particolare: le **chips di pera alla cannella**… totalmente vegan e crudiste!

Come vedrete si tratta di una ricetta veramente semplice e al contempo sfiziosa, l'unico strumento di cui avrete bisogno è un essicatore!

L'autunno è la stagione perfetta per mele e pere, delle proprietà di quest'ultime abbiamo già parlato, sottolineo solamente che si tratta di potenti anti-ossidanti, nonché fonti di energia.

Sono inoltre ipocaloriche ed ottime per rinforzare denti ed ossa, in quanto ricche di *calcio e boro*.

La cannella d'altra parte invece, ha proprietà anti-infiammatorie, regola i livelli di zucchero nel sangue, apporta ferro e manganese ed abbassa il livello di colesterolo cattivo (LDL).

Vediamo allora come preparare questo insolito snack.



Raw chips pera e cannella: preparazione

Togli la buccia alle pere e tagliale in strisce sottili. Adagiale in un recipiente rotondo e cospargile con la cannella, cercando di mescolarle senza romperle. La cannella in polvere dovrebbe aderire in maniera omogenea a tutti i pezzi.

Distribuisci gli “straccetti” di pera sui ripiani dell’essiccatore, e fai lavorare la macchina a 40° per almeno 12 ore (potresti lasciarla accesa tutta la notte, ad esempio).

Quando saranno pronte, conserva le chips in un vasetto di vetro con coperchio, perché restando esposte all’aria, tendono a diventare molli.

La quantità di pere impiegata in per questa **ricetta di chips alla cannella**, è indicata per un antipasto, o una merenda per 3-4 persone.