Scheda Ricetta

Difficoltà: media

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Per la base: Tre tazze di carote tagliate a straccetti, mezza tazza di noci, una tazza di datteri snocciolati, 1 cucchiaino di cannella in polvere, un pezzetto di zenzero fresco, un cucchiaino di curcuma, Per la crema: Tre arance da spremere, due tazze di anacardi ammollati, un pizzico di vaniglia fresca.

Strumenti:

- Frullatore
- Spremiagrumi

Vota la ricetta
Voti: 364 Media: 4.25

Abbiamo già sperimentato più volte che i **dolci vegani crudisti**, a volte non hanno nulla da invidiare alla pasticceria tradizionale, per questo oggi vediamo come realizzare questi fantastici **cupcakes di carota cruda ed arancia**!

Preparazione della base

Pela e grattugia le **carote** ed inseriscile nel frullatore assieme alle **noci**, ai **datteri** ammollati, alla **cannella**, allo **zenzero** ed alla **curcuma**. Frulla il tutto fino ad ottenere un composto che andrai ad accomodare nelle formine per i cupcakes. Metti le basi in frigorifero a raffreddare.

Proprietà e benefici dei datteri

*Con l'arrivo delle feste natalizie fanno la loro comparsa anche i **datteri essiccati**, come da tradizione, frutti tipicamente invernali. Noi invece li utilizziamo molto tutto*

*l'anno, soprattutto nei composti che fanno da base ai **dolci crudisti**, spesso assieme a frutta secca come nocciole, noci o anacardi.*

*Ma quali sono le proprietà principali di questo frutto dalle origini medio-orientali? La prima caratteristica è che sono una generosa fonte di **zuccheri** e minerali come **potassio** e **magnesio**, oltre a **fosforo, calcio, selenio e iodio** in quantità minore. Proprio per la quantità di zuccheri contenuta è indicato per gli sportivi, perché molto energetico, anche se al contempo piuttosto calorico: **282 calorie ogni 100 grammi** di prodotto.*

*Il dattero è ricco di **Vitamine A** e quelle del **Gruppo B**, oltre a **K, J** ed in minima parte C ed E. Tra i benefici più importanti dobbiamo notare che **abbassa il livello del colesterolo cattivo** (LDL) e ha grandi **proprietà antinfiammatorie**, oltre a **favorire la circolazione del sangue** e a mantenere il cuore in salute.*

Preparazione della crema

Spremi le tre **arance** e metti il succo nel frullatore assieme agli **anacardi** precedentemente ammollati in acqua, e alla **vaniglia fresca**. Frulla tutto fino ad ottenere un composto cremoso, che stenderai sulle basi di carota con una sacca a poche.

I tuoi cupcakes crudisti sono già pronti per essere serviti come dolce o come una sfiziosa merenda pomeridiana.