

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: 104 Media: 4.35

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.