

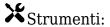
## Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

Una zucchina grande, 3 cucchiai di tahin, un quarto di limone spremuto, uno spicchio d'aglio piccolo (a piacere), un quarto di cucchiaio di sale marino, un cucchiaino di semi di cumino.

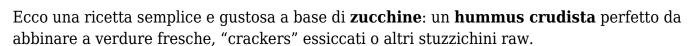


Frullatore

Vota la ricetta

Voti: 1004 Media: 4.16

## Frullatori in offerta su Amazon



A differenza dell'hummus classico - preparato con ceci cotti - questa versione è completamente cruda, ma altrettanto saporita. Grazie alla sua versatilità, si adatta perfettamente ai principi dell'alimentazione crudista, senza rinunciare al gusto.

Perché scegliere l'hummus crudista?

Un piccolo ma importante promemoria: la digestione è uno dei processi che richiede più energia al nostro organismo. Ecco perché, dopo un pasto pesante, ci sentiamo spesso stanchi o appesantiti. Scegliere alimenti leggeri e ben combinati può facilitare questo processo e aiutarci a sentirci più vitali.

In questa ricetta, l'unione di zucchine crude e tahin (crema di sesamo) crea una



combinazione leggera, nutriente e facilmente digeribile. Lo stesso vale se usi questo hummus per accompagnare altre verdure, soprattutto quelle a foglia verde.

Ingredienti per una tazza di hummus crudista

- 1 zucchina media
- 1 cucchiaio di tahin
- Succo di mezzo limone
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- Un pizzico di sale marino integrale
- 1 pizzico di cumino in polvere (facoltativo)
- Peperoncino o paprika (opzionale, per una nota più decisa)

## Preparazione

- 1. Taglia la zucchina a pezzetti per facilitare la frullatura.
- 2. Inserisci nel frullatore: zucchina, tahin, succo di limone, aglio, sale e cumino.
- 3. Frulla tutto fino a ottenere una crema omogenea e vellutata.
- 4. Lascia riposare in frigorifero per circa **30 minuti**, così si raffredda e i sapori si amalgamano.

Ora puoi servirlo con bastoncini di carota, cetriolo, peperone, rapa, daikon o foglie di lattuga. Se ami i sapori più intensi, aggiungi un pizzico di paprika o peperoncino in polvere.

Frullatori in offerta su Amazon

