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.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 1109 Media: 4.11

Frullatori in offerta su Amazon

Ecco una ricetta semplice e gustosa a base di **zucchine**: un **hummus crudista** perfetto da abbinare a verdure fresche, “crackers” essiccati o altri stuzzichini raw.

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