

## Scheda Ricetta

 Difficoltà: bassa Tempo (hh:mm): 00:20 Ingredienti:

Per il pane: Due tazze e mezza di mandorle sgusciate, 2 cucchiaini di semi di lino, mezza tazza di farina di cocco, 1 cucchiaino di sale dell'himalaya, un cucchiaino di cannella, mezzo cucchiaino di zenzero in polvere, mezzo cucchiaino di vaniglia in polvere, mezzo cucchiaino di noce moscata, un cucchiaio e mezzo di zucchero di canna, una banana e mezza, 1 tazza di succo d'arancia, 2 cucchiaini di olio di cocco. A piacere: 1 tazza di mirtilli essiccati e mezza tazza di nocciole. Per la glassa: Mezza tazza di anacardi ammollati in acqua, 6 datteri snocciolati, 1 tazza e mezza di succo d'arancia, 1 cucchiaino di polvere di lucuma, 2 cucchiaini di sciroppo d'agave, 2 cucchiaini di olio di cocco.

 Strumenti:

- Frullatore
- essiccatore

Vota la ricetta

Voti: 255 Media: 4.03

Partiamo alla grande con il nostro [menu vegan crudista di dicembre](#), con un delizioso **pane crudista a base di banana, arancia e mandorle**. Ovviamente è un pane dolce e può benissimo servire come **snack, colazione o merenda**, impreziosito com'è dal sapore di cannella, zenzero e dalla glassa alla vaniglia.

Preparazione del pane raw

Utilizza un contenitore capiente e mescola insieme tutti gli ingredienti secchi del pane: **mandorle, semi di lino, farina di cocco, sale dell'himalaya, cannella, zenzero, vaniglia, noce moscata e zucchero di canna**. Se ti piacciono puoi

aggiungere all'impasto anche [mirtilli essiccati](#) oppure nocciole.

Aggiungi poi la **banana e il succo d'arancia** e mescola di nuovo, ed infine aggiungi l'**olio di cocco**. Ora amalgama il composto con le mani cercando di dargli la forma di un pane.

Riponi il pane nell'essiccatore per almeno 4 ore (dipende dalla stagione, magari in inverno potrebbe servire più tempo, e in estate di meno).



Preparazione della glassa

La glassa è facoltativa, e se ti piace puoi prepararla e stenderla sul pane prima dell'ultimo passaggio nell'essiccatore.

Per prepararla metti nel frullatore tutti gli ingredienti: gli **anacardi** precedentemente ammollati, i **datteri denocciolati**, il **succo d'arancia**, [la polvere di lucuma](#), **sciroppo d'agave** e **olio di cocco** e frulla tutto fino ad ottenere un composto cremoso.



*La **Lucuma** è un frutto originario del Perù con forti **proprietà anti-ossidanti e ricco di fibre, carboidrati e vitamine**. La polpa non contiene glutine e può essere utilizzata cruda o **essicata sotto forma di polvere**. Funge da dolcificante naturale con un vago sapore di vaniglia e caramello.*

Ora ti basta stendere la glassa sul pane e lasciarlo altre 2 ore nell'essiccatore, tieni magari da parte un po' di glassa che potrai usare come crema da spalmare sul pane.

Passate le due ore, puoi servire il **pane crudista di banana e arancia** caldo, tiepido, oppure freddo, come preferisci! Lasciati conquistare dal suo mix di spezie e dal sapore dolce dell'impasto.