

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: 75 Media: 4.21

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 essiccata 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.