

Scheda Ricetta

 Difficoltà: Media Tempo (hh:mm): 00:30 Ingredienti:

Metà con cacao e fagioli Neri: Un barattolo di fagioli neri, mezza tazza di cocco in scaglie, un pizzico di sale marino, 1 cucchiaino da tè di estratto di vaniglia o vaniglia in polvere, 1/3 di tazza di zucchero di canna, 1 cucchiaino di cacao in polvere, mezza tazza di latte di soia, 4 cubetti di ghiaccio. Metà con broccoli e basilico: Mezza tazza abbondante di zucchero, 3-4 foglie di basilico, 1 cucchiaino da tè di estratto di vaniglia o vaniglia in polvere, mezza tazza di latte di soia, 1 tazza e mezza di broccoli tagliati a piccoli pezzi, infine un ciuffetto di basilico come "ornamento".

 Strumenti:

- Frullatore
- mezzaluna

Vota la ricetta

Voti: 52 Media: 3.88

Concludiamo oggi il “[Menù di Aprile](#)” a base di *broccoli* con l’ultima ricetta: questa volta si tratta di un dolce smoothie composto, oltre all’ortaggio del mese, da *fagioli neri* e *cacao*.

Molto probabilmente non avresti mai pensato di trovare questi ingredienti in un frullato dolce... ma questo è solo un esempio delle infinite possibilità offerte da frutta ed ortaggi inseriti in un [frullatore](#).

Introduzione

Innanzitutto questo frullato ha la particolarità di essere composto da due parti distinte, che potrebbero anche essere consumate separate: **cacao e fagioli neri**

da una parte, **broccoli e basilico** dall'altra.

Sta a te decidere come presentarlo e come gustarlo, la prima parte è di colore marrone e gusto dolce, la seconda verde e gusto fresco; unite insieme si fondono in questo denso ed invitante color nocciola. Vediamo come procedere.

Preparazione

Cacao e fagioli neri

- Scola e lava per bene i fagioli neri
- Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore, partendo dal latte di soia
- Frulla per qualche minuto affinché si formi un composto denso e cremoso
- Riponi il composto in una tazza nel frigorifero per almeno 20 minuti

Broccoli e basilico

- Taglia le 3-4 foglie di basilico in strisce fini con la mezzaluna
- Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore, partendo dal latte di soia
- Frulla per qualche minuto affinché si formi un composto denso e cremoso
- Riponi il composto in una tazza nel frigorifero per almeno 20 minuti

Presentazione

Il bello di questo smoothie, come dicevo prima, è la **possibilità di essere servito mantenendo i gusti separati o miscelandoli subito insieme.**

Se preferisci il primo metodo, una volta terminati i 20 minuti in frigorifero, estrai le due tazze e versale in una coppa capiente, facendo scendere il frullato contemporaneamente, una da una parte e una dall'altra, vedrai che non si mischieranno. Così facendo potrai assaggiarli in un primo momento singolarmente, e magari poi insieme.

Se invece decidi di ottenere subito **uno smoothie come quello in fotografia**, versa entrambe le tazze in una coppa e mischia i due composti con un cucchiaino da cucina. Come guarnizione finale, puoi appoggiare sul composto un ciuffetto di foglie di basilico fresco.

Con questo, terminiamo il *"Menù di aprile"*, tra poco è Maggio, e stiamo già lavorando ad un nuovo menù con ingrediente segreto...per ora... alla prossima!

Ricetta smoothie broccoli, cacao e fagioli neri