

## Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:20

Ingredienti:

Principali: Una banana congelata, una pera grande, una tazza e mezza di latte di mandorla, 3 datteri essiccati e ammollati, un cucchiaino di cacao in polvere, un cucchiaio di maca in polvere, mezzo cucchiaio di cordyceps in polvere, 1 cucchiaio di cannella, 1 cucchiaio di pumpkin pie spice, 3 cucchiaini di caramello. Per il caramello: 1/4 di tazza di sciroppo d'acero, 3 cucchiaini di burro di mandorle, mezzo cucchiaio di vaniglia. Per la pumpkin pie spice: 1 cucchiaio di cannella, mezzo cucchiaio di zenzero in polvere, mezzo cucchiaio di noce moscata, mezzo cucchiaino di pepe della giamaica (pimento), mezzo cucchiaino di chiodi di garofano.

Vota la ricetta  
Voti: 101 Media: 4.11

Che cosa rende così speciale questo smoothie autunnale, al punto da chiamarlo “elisir”? Sarà la cannella in polvere, la pera o la pumpkin pie spice? Oggi lo vedremo, chiudendo il nostro [menù crudista di ottobre](#) con questo dolce molto particolare che ci fa scoprire anche questo insolito mix di spezie, originario degli Stati Uniti D’America.

Scopriremo oggi alcuni ingredienti particolari, “*superfoods*” dei quali magari non hai mai sentito parlare, ma ricchi di proprietà benefiche, bando alle ciance, vediamo di cominciare.

## La ricetta del caramello

Per il caramello, basta mescolare per bene in un contenitore tondo lo sciroppo d’acero, il [burro di mandorle](#) e la vaniglia.

## La ricetta della pumpkin pie spice

Questo potente mix di spezie molto particolare, è tipico degli Stati Uniti, per preparare i dolci per la notte di Halloween. Si tratta di frullare insieme cannella, zenzero, **pimento**, noce moscata e chiodi di garofano, affinché ottieni una polvere di colore marrone.

## Preparazione dell’elisir autunnale

Per preparare questo originale smoothie, non ti resta altro che inserire nel frullatore tutti gli ingredienti seguendone l’ordine: banana congelata, pera, latte di mandorla, datteri (ammollati prima nell’acqua mi raccomando), cacao, maca, cordyceps, cannella, pumpkin pie spice e caramello.

Che cosa sono Maca e Cordyceps? Lo vediamo subito! La **maca** è una radice che cresce sulle Ande in Perù, essiccata ed assunta sotto forma di polvere ha proprietà ricostituenti ed aumenta facoltà fisiche e mentali.

Il **Cordyceps** è un’altro “superfood”, un fungo utilizzato anche nella medicina cinese, altamente energizzante e stimolante del sistema immunitario. Questi tocchi “esotici” e rinforzanti rendono il nostro smoothie oltre che molto dolce, anche in qualche modo energizzante!

Gustati l’elisir d’autunno a base di pera e banana mentre guardi le foglie gialle cadere dagli alberi del tuo giardino, se ne hai uno... e se non ce l’hai fatti una passeggiata fuori che non fa male!