

### Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:30

Ingredienti:

Per la base: Una tazza e mezza di noci, una tazza di avena, mezza tazza di semi di lino, due tazze di datteri, un cucchiaio di olio di cocco, un pizzico di sale dell'himalaya.Per il "caramello":Una tazza di datteri, un pizzico di sale, mezzo cucchiaio da té di vaniglia in polvere, 3/4 di cucchiaio da té di cannella, 3/4 di cucchiaio da té di zenzero in polvere, mezza tazza d'acqua, mezzo limone, 1/4 di tazza di sciroppo d'agave, 1/4 di tazza di burro di mandorla, 1/4 di tazza di olio di cocco. Le mele: ne servono almeno 6, possibilmente della qualità "gala".

# Strumenti:

- Frullatore
- mandolina

Vota la ricetta

Voti: 253 Media: 4.09

Quante varianti della classica torta di mele avremo assaggiato nella nostra vita? Ognuno ha la propria ricetta preferita, in base allo spessore, alla consistenza, alla qualità di mele... insomma i gusti sono gusti!

Oggi, per chiudere il nostro menù di settembre, prepariamo la ricetta della torta crudista di mele e caramello. Utilizzeremo nei limiti del possibile la varietà "Gala", unita ad altri ingredienti molto particolari, guindi non perdiamoci in chiacchiere e vediamo subito quali sono e come usarli.

Preparare la torta di mele e caramello

Il dolce crudista che proponiamo si compone di due parti fondamentali: la base da



un lato e le mele con il caramello dall'altro.

## Prepariamo la base

Come prima cosa introduci nel frullatore le noci, i semi d'avena ed i semi di lino, frullandoli finché ottieni una specie di "farina".

Aggiungi progressivamente alla "farina" anche i datteri snocciolati, l'olio di **cocco, il sale** e frulla tutto fino ad ottenere un'impasto piuttosto "appiccicoso".

Stendi l'impasto in una tortiera di grandezza media, pigiandolo sul fondo con le dita, e riponi il tutto in frigorifero.

Preparazione del "caramello"

Inserisci nel frullatore, mantenendo l'ordine: datteri, sale, vaniglia, cannella e zenzero in polvere, acqua, il succo di mezzo limone, sciroppo d'agave, burro di mandorla, olio di cocco. Frulla il tutto fino ad ottenere un impasto della consistenza come uno yogurt.

## Lavoriamo le mele

Taglia ogni mela in quarti, e con l'aiuto di una mandolina, riduci ogni quarto in fettine sottili, che possano essere piegate senza spezzarsi.

Butta le fettine di mela in un recipiente, e versaci sopra il caramello, cercando di distribuirlo coprendo tutte le fette. Lascia riposare il tutto almeno mezz'ora.

#### Rifinitura

Una volta lasciate riposare le mele, puoi finalmente adagiarle delicatamente sulla base che avevi riposto in frigorifero.

Prima di consumare la torta di mele caramellate, provvedi a sistemarla qualche ora in frigorifero: è decisamente meglio consumata fresca!

Utilizza un coltello ben affilato per tagliarla, perché come ti renderai conto, è piuttosto appiccicosa... buon appetito!



