

Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

110 gr di polpa di cocco, 250 gr di zucchine, 1 pizzico di sale marino, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, 1/4 di tazza di cacao in polvere, zucchero di canna, 2 cucchiaini di olio di cocco. A piacere, puoi aggiungere 2 gocce di estratto di menta.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 103 Media: 4.04

Siamo quasi a fine luglio, ed è tempo di concludere il nostro **menù crudista**, con l'ultima portata: il dolce!

Se l'idea di associare le zucchine a cioccolato e cocco non ti sembra troppo azzecata, assaggia prima questa torta cremosa e crudista al 100%: ti ricrederai subito. Oltre alle nostre zucchine, di cui abbiamo già ampiamente parlato, la ricetta di oggi fa gran uso del cocco, vediamo quali sono le sue proprietà.

Nelle isole del pacifico da dove arriva il cocco, le sue molteplici proprietà benefiche sono risapute, tanto che l'albero da cui nasce, è chiamato anche "albero della vita". Questo frutto esotico può essere consumato fresco, oppure può essere utilizzato per ottenere il latte o l'olio di cocco.

Che cosa contiene? Innanzitutto sali minerali in quantità, soprattutto potassio, ma anche *magnesio, rame, zinco, ferro e fosforo*. Poi ancora *fibre vegetali, zuccheri, amminoacidi e vitamine B, C, E, K*.

Veniamo ai benefici sul nostro organismo: il cocco abbassa il colesterolo, regola gli zuccheri nel sangue ed il metabolismo, ed idrata. E' bene consumarlo per supportare il sistema immunitario e difenderci da virus ed infezioni, per migliorare la digestione e fortificare ossa e denti (infatti aiuta ad assimilare il calcio e il magnesio).

Dulcis in fundo, grazie all'*acido laurico* in esso contenuto è di grande beneficio per il cervello ed il sistema nervoso.

Preparazione

Torniamo alla nostra torta, che vedrai è veramente molto semplice da preparare: per prima cosa taglia a pezzetti la polpa di cocco e le zucchine. Poi inseriscili assieme agli altri ingredienti: sale, zucchero, estratto di vaniglia, cacao e olio di cocco in un frullatore e frulla tutto per 30 secondi.

Riponi il composto in una tortiera e metti in freezer a congelare per qualche ora. Togli la torta dal freezer almeno mezz'ora prima di consumarla, in modo che diventi bella cremosa. Questa è la ricetta, ora tocca a te condividerla e farla provare ai tuoi amici!