Scheda Ricetta

Difficoltà: Media

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Per la base:, 160 gr di mandorle crude intere, 80 gr di datteri denocciolati e tritati, 20 gr di cacao amaro (o crudo) , Per il ripieno:, 240ml di olio di cocco liquido, 240 ml di succo d’arancia appena spremuto, 180ml di sciroppo d’agave, 35gr di cacao amaro, 420gr di anacardi non salati, una punta di cucchiaino di estratto d’arancia, 1 pizzico di sale marino integrale, 1 cucchiaino di scorza d’arancia grattuggiata molto fine

Strumenti:

- Frullatore
- spremiagrumi

Vota la ricetta
Voti: 1187 Media: 4.1

E’ proprio vero che il cioccolato influenza positivamente il nostro umore, e allora chissà che salti farai quando assaggerai questa **delizia di pasticceria crudista**!

Sto scherzando, ovviamente, oggi vedremo di preparare un fantastico dolce al cioccolato in un quarto d’ora circa, un ricco e goloso dessert per saziare la tua voglia quotidiana di cacao. Oggi lo prepari, e da domani in poi ne potrai usufruire ogni qualvolta sentirai la necessità.

Preparazione di base e ripieno

Questa torta cruda all’arancia e cacao si compone di due parti: la base, e il ripieno. Partendo dalla prima, avrai bisogno *di mandorle crude intere, datteri denocciolati e tritati e cacao amaro (o crudo).*

I **datteri** sono una vera costante nella preparazione di dolci crudisti: hanno un alto contenuto di zuccheri e fibre, per cui agiscono contro la stitichezza e reintegrano i sali minerali come potassio, magnesio e fosforo…l'alimento ideale se sei uno sportivo!

Tornando alla nostra ricetta: per prima cosa devi ungere uno stampo a cerniera dal diametro di 25 cm circa con l'olio di cocco (potrai ricavare circa 10-12 fette di torta). Poi devi passare mandorle, datteri e cacao nel frullatore, fino ad ottenere un impasto bene amalgamato. Con questo impasto devi formare una palla compatta, se così non fosse, ti basta aggiungere qualche dattero e frullare di nuovo il tutto. Questo composto sferico va poi appiattito sul fondo della teglia ed accantonato.

Ora occupiamoci del **ripieno**: il **frullatore** va riempito con tutti gli ingredienti elencati, rispettandone rigorosamente l'ordine. Per primo *olio di cocco liquido, poi succo d'arancia appena spremuto, sciroppo d'agave, cacao amaro, anacardi non salati* che avrai lasciato in precedenza in ammollo per qualche ora, *una punta di cucchiaino di estratto d'arancia, 1 pizzico di sale marino integrale, 1 cucchiaino di scorza d'arancia grattuggiata molto fine.*

Frulla il tutto per almeno 2-3 minuti, finchè non ottieni una **crema molto ricca ed omogenea**. Ferma l'elettrodomestico ogni tanto e raccogli il composto che si ferma sulle pareti, per utilizzarlo completamente.

Conservazione e presentazione

Questa crema ottenuta, va versata sulla base preparata in precedenza; poi il tutto va coperto con un foglio d'alluminio, e riposto in freezer per almeno 8 ore. Quando vorrai servire la torta, dovrai toglierla dal freezer e lasciarla in frigorifero per almeno un'ora e mezza.

Dopo mezz'ora puoi toglierla, tagliarla a fette, ma mantenendo sempre il tutto unito. Poi la rimetti in frigo e dopo un'ora puoi finalmente servirla guarnendola con un po' di scorza d'arancia grattugiata fine.

Ricorda che il ripieno, a temperatura ambiente, si scioglie molto velocemente a causa della consistente quantità di olio di cocco. Hai ancora dubbi sulla possibilità di preparare **golosi dolci completamente crudisti**?