Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

Per lo smoothie:Almeno una decina di foglie di spinaci freschi, 2 manghi medio-piccoli, 1 banana, una tazza di latte di mandorla, un pezzetto di zenzero da 1-2 cm, 1 cucchiaio di te verde matcha, 1 cucchiaino di sciroppo d'agave, il succo di un quarto di limone, un pizzico di vaniglia in polvere, una tazza d'acqua. Per la base: Mezza tazza di mandorle, 3 datteri snocciolati. Per finire la torta: Una tazza dello smoothie preparato prima, 3 cucchaini di Agar Agar, mezza tazza d'acqua, qualche noce di macadamia e foglie di menta fresca.

Strumenti:

- Frullatore
- frusta

Vota la ricetta
Voti: 246 Media: 4

Con la ricetta di oggi proviamo qualcosa di nuovo e trasformiamo uno smoothie cremoso in una **torta a base di mango, banana e spinaci**… ok, non è proprio la stagione adatta per una torta fredda… ma puoi sempre salvarla nei tuoi “preferiti” per quest’estate.

Ovviamente è facilissima da preparare, nonché piuttosto veloce, quindi va benissimo se non hai tempo da perdere o sei un pigrone di natura! Vediamo allora come si prepara questa torta-smoothie, l’ultima ricetta del nostro menu crudista a base di spinaci.

Preparazione della torta mango e spinaci

Come prima cosa **prepariamo lo smoothie**, l'elemento principale di questa torta, per cui metti nel frullatore tutti gli ingredienti: **spinaci, mango, banana, latte di mandorla, zenzero, tè verde matcha, sciroppo d'agave, succo di limone, vaniglia ed acqua**. Dalla quantità di smoothie che otterrai, togline una tazza che servirà per la torta, mentre il resto lo puoi tranquillamente bere.

> Mai sentito parlare del **tè verde matcha**? E' una variante di te originaria della Cina, di colore verde e con un gusto molto particolare. E' verde proprio perché le sue foglie vengono cotte al vapore e poi sminuzzate fino a diventare quasi polvere. Contiene **minerali, vitamine, polifenoli** ed è un **potente anti-ossidante**

Prepariamo la base della torta

Per questo basta usare le mani e mischiare insieme i **datteri** con le **mandorle** precedentemente spezzettate. Disponi poi il composto in una tortiera piccola, appoggiandolo su un foglio di carta forno.

Ultime operazioni

Ora non ti resta che scaldare l'**acqua** assieme all'**agar agar** e mescolare con una frusta fino a quando diventerà consistente... mi raccomando, l'acqua non deve mai bollire! Ci vorrà circa un minuto, poi togli il composto dal fuoco e mescola ancora per un minuto.

Aggiungi l'acqua con l'agar agar allo smoothie preparato in precedenza, mescolando di nuovo con la frusta in un contenitore capiente. Versa poi questo nuovo composto nella tortiera, sulla base che hai preparato prima. Riponi in frigorifero per almeno 10 minuti e poi sei pronto per servire la tua **torta crudista di mango e spinaci**!

Aggiungi come decorazione qualche foglia di **menta fresca** e le **noci di macadamia** grattugiate... il gioco è fatto!