

### Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

240ml di latte di mandorla non dolcificato, 270gr di purea di mela, 70gr di anacardi crudi e non salati, 2 cucchiaini di estratto di vaniglia, mezzo cucchiaino di cannella in polvere, 2 datteri denocciolati, 125gr di cubetti di ghiaccio

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta  
Voti: 138 Media: 4.26

## Preparazione (dose per 2 persone)

Una volta preparato questo originale frullato di mele, non crederai alle tue papille gustative! Il gusto è praticamente identico alla classica torta di mele e lo prepari in meno tempo di quello che ti ci vuole per portare il forno alla giusta temperatura.

E' ricco e cremoso e gli anacardi riproducono il lato "burroso" della frolla alla perfezione, tanto che assaporandolo, ricorda proprio una fetta di torta di mele con gelato. Oggi voglio parlarti di un frutto che utilizziamo spesso nei nostri smoothies ma che magari non conosci proprio a fondo: il dattero.

Magari ti è capitato di vederlo in tavola durante le feste natalizie, ma osservandone l'aspetto molliccio e rattrappito, ti sei prontamente astenuto dall'assaggiarlo. Questi frutti sono prodotti da alberi enormi, che arrivano fino a trenta metri d'altezza e fino ad un'età di 300 anni. Sono originari dell'asia occidentale e dell'africa settentrionale.

I datteri sono altamente calorici (282 calorie ogni 100gr) e zuccherosi, sono però anche ricchi di vitamine, potassio, magnesio e fosforo. Proprio quest'ultimo è un grande

aiutante delle funzioni cerebrali, mentre gli altri sali minerali regolano l'equilibrio dei liquidi nell'organismo e proteggono il sistema cardiovascolare, rendendo quindi questi frutti ideali per atleti, sportivi e chi è impegnato in pesanti attività fisiche .

Vediamo allora se questo smoothie riuscirà a farti dimenticare la classica torta di mele della mamma! Come prima cosa devi avere messo in ammollo in acqua per almeno una notte i datteri e gli anacardi. Qui faccio una precisazione: se hai un frullatore ad alta velocità vai pure tranquillo, ma se ne possiedi uno economico, diciamo "normale" è meglio sostituire i datteri con due cucchiaini di sciroppo d'acero.

Prosegui riducendo in purea la polpa delle mele e mettendo finalmente nel frullatore tutti gli ingredienti. Frulla poi ad alta velocità per 30-60 secondi finché non ottieni un composto omogeneo e cremoso, ed infine aggiusta la dolcezza a piacere giocando con la vaniglia e la cannella.