

Alternativa alla Nutella | Crema Spalmabile Vegan



Alternativa alla Nutella | Crema Spalmabile Vegan

Negli ultimi anni è esploso lo scandalo dell'olio di palma, ma perché questa sostanza viene demonizzata?

L'olio di palma è ottenuto spremendo la polpa del frutto delle palme da olio. Ha un basso costo e un'ottima versatilità, è insapore, resiste alle temperature senza irrancidire e

raggiunge il punto di fumo lentamente: per questo viene utilizzato nella produzione di numerosi prodotti alimentari e cosmetici, come conservante e ammorbidente.

Per essere sfruttato al massimo delle sue qualità commerciali, però, viene raffinato e privato di tutte le proprietà salutari: dopo i vari processi industriali risulta, quindi, una sostanza priva di benefici, arricchito di sostanze cancerogene e tossiche, e con un eccesso di grassi saturi che potrebbero provocare numerose malattie cardiovascolari.

Sos dal pianeta terra.. Danni Irreversibili

Inoltre, la produzione industriale dell'olio di palma procura grossi danni al pianeta. Nelle aree tropicali, per esempio, sono diffusi i fenomeni di deforestazione a vantaggio della monocoltura delle palme da olio: questo comporta la riduzione di ossigeno e la distruzione dell'habitat naturale di numerose specie in via d'estinzione. Sarebbe opportuno controllare sempre le etichette e acquistare prodotti "Palm oil free", per salvaguardare la nostra salute e quella del nostro pianeta. Ancora più opportuno sarebbe produrre in casa tutto ciò che consumiamo abitualmente.

Oggi, preparerò la Nutella vegan: semplice, economica, senza olio di palma e sana!

Ingredienti:

- 430g di Nocciole
- 3 cucchiaini di cacao in polvere
- 2-3 cucchiaini di Agave
- 1 pizzico di Sale
- 1 cucchiaino di estratto di Vaniglia

Procedimento:

1. Preriscaldate il forno a 180° e tostate le nocciole per circa 10-15 minuti. (Finché non saranno diventate dorate)
2. Rimuovete la pelle delle Nocciole con l'aiuto di un panno da cucina.
3. Frullate le nocciole fino a ridurle in polvere.
4. Continuate a frullare finché le nocciole rilasciano i loro olii naturali e il composto inizia a diventare cremoso.
5. Aggiungete il cacao, l'Agave, il sale e l'estratto di vaniglia frullando, fino ad ottenete un composto liscio, denso ed omogeneo.
6. Conservate in luogo fresco ed asciutto.

Consigli:

- Aggiungete l'Agave con parsimonia, fino a quando il composto avrà raggiunto la consistenza che preferite.
- Conservate per circa una settimana, perché non contiene conservanti.
- Per avere un sapore più intenso è possibile variare la ricetta e sostituire il cacao con del cioccolato fondente.
- Utilizzatela nella preparazione di dolci o spalmatela su una fetta di pane ricoperta di farina di cocco!

Instagram

Blog Inglese

WebSite